

# BOLETÍN DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL CUIDADO INFANTIL DE CAROLINA DEL NORTE

CENTRO DE RECURSOS DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL CUIDADO INFANTIL DE CAROLINA DEL NORTE

JUNIO/JULIO 2009

VOLUMEN 11, NÚMERO 3

## Acerca del Centro de Recursos

El Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte (NC Child Care Health and Safety Resource Center) es un proyecto del Departamento de Salud de la Madre y el Niño, Escuela Gillings de Salud Global y Pública, Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill (Department of Maternal and Child Health, School of Public Health, The University of North Carolina at Chapel Hill). Director de Proyecto: Jonathan Kotch. El financiamiento del Centro de Recursos se origina en un Subsidio en Bloque del Título V para la Salud de la Madre y el Niño, Oficina de Salud de la Madre y el Niño / Administración de Servicios y Recursos de Salud, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (USDHHS's Health Resources and Services Administration/Maternal and Child Health Bureau) concedido a la universidad bajo un contrato de la División de Salud Pública (Division of Public Health), Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte (North Carolina Department of Health and Human Services, NCDHHS). El desarrollo, la traducción, la impresión, la presentación en la Web y el envío por correo del *Boletín de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte* son financiados por un Subsidio en Bloque del Fondo de Desarrollo y Cuidado Infantil de la Oficina de Cuidado Infantil, Administración de Niños y Familias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (Child Care and Development Fund Block Grant of the Child Care Bureau, Administration on Children and Families, USDHHS) a través de un contrato entre la División de Desarrollo del Niño, el NCDHHS y el Departamento de Salud de la Madre y el Niño, Escuela Gillings de Salud Global y Pública, Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill.

## En este número

- 1 Disfrute del sol... con prudencia
- 2 - 3 El sol, propuesta atractiva que se debe aceptar con cautela
- 4 Sustitutos de los productos lácteos
- 5 Aquí viene el sol
- 6 El rincón del CSEFEL
- 7 Diversión FRESCA en el verano CALIENTE
- 8 Preguntas al Centro de Recursos

## Disfrute del sol... con prudencia

“Cara al sol, las sombras quedan atrás”

– Proverbio maorí

Cada mañana al amanecer, sale el sol por el este entre rayos rosáceos de luz. En la tarde, el sol se pone en el oeste contra un fondo púrpura, rojo y anaranjado. A medida que pasa por el cielo, el sol calienta la tierra y hace posible la vida. A través de un proceso llamado fotosíntesis, las plantas absorben la luz del sol para producir el oxígeno que respiramos y el alimento en que se basa nuestra vida. No es de sorprenderse que tantas civilizaciones antiguas hayan adorado al sol.

Los adoradores modernos del sol salen a los parques y a los terrenos de juego durante los primeros días cálidos de primavera y en el verano. Mientras disfrutan del sol, los proveedores de cuidados deben protegerse y proteger a los niños contra el exceso de sol. Antes se pensaba que el bronceado era señal de buena salud, pero no lo es. El bronceado es señal de daño en la piel. Las quemaduras de sol son aún más dañinas para la piel. Las quemaduras con ampollas que se producen en la infancia pueden aumentar considerablemente a lo largo de la vida el riesgo de melanoma, peligroso cáncer de la piel. Antes de salir al aire libre con los niños, póngales anteojos de sol, filtro solar, sombrero de ala ancha y camisa de manga larga, especialmente en el verano entre las 10:00 de la mañana y las 4:00 de la tarde, que es cuando los rayos del sol son más intensos.

Asolearse demasiado puede dañar la piel, pero cuando no se asolean lo suficiente, niños y adultos pierden los diversos beneficios para la salud producidos por el sol. Lo primero de esta lista de beneficios es la producción de vitamina D. Cuando penetran la piel, los rayos ultravioleta (UV) del sol desencadenan la síntesis de vitamina D, que es esencial para los huesos. Los niños de hoy pasan menos tiempo al aire libre que los de antes, lo cual ha llevado a que las deficiencias de vitamina D se hayan vuelto más comunes. Las investigaciones sugieren que se necesitan de 5 a 30 minutos de sol, dos o tres veces a la semana, para producir suficiente vitamina D. La cantidad de sol que cada persona necesita depende de diversos factores,



tales como la época del año, lo nublado que esté el cielo y la pigmentación de la piel. Las personas con piel clara necesitan mucho menos sol para producir la misma cantidad de vitamina D que las personas de piel oscura.

La luz del sol también puede servirles a las personas que sufren Trastorno Afectivo Estacional (Seasonal Affective Disorder, SAD), depresión que por lo general se produce durante los largos días grises de invierno. Quienes trabajan bajo techo y pasan poco o nada de tiempo al sol, corren el riesgo de que les dé trastorno afectivo estacional. Asolearse reduce los síntomas de trastorno afectivo estacional por medio del aumento de la producción de serotonina, hormona que induce bienestar y levanta el ánimo.

Quienes sufren de insomnio también se benefician con la luz del sol. Veinte minutos de luz natural al día en la mañana suspende la producción de melatonina, que es la hormona que da sueño. La luz del sol le dice al cuerpo que ha llegado el día y que hay que despertarse. Esto permite restablecer el ritmo circadiano natural del cuerpo; lo que se conoce como reloj interno. Es más quedarse dormido al acostarse de noche cuando el reloj interno del cuerpo sabe la hora del día que es.

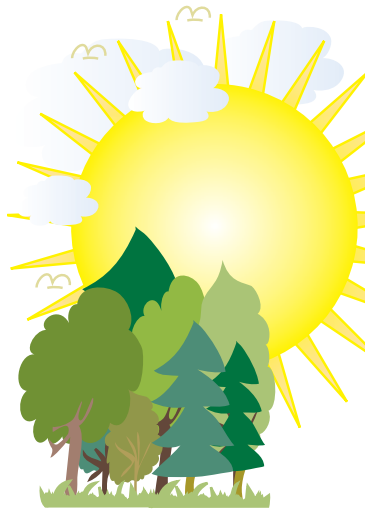
Los proveedores de cuidado infantil deben asegurarse de que los niños salgan al aire libre y disfruten del sol... con prudencia.

## Referencias:

Harvard Medical School Family Health Guide. *Benefits of Moderate Sun Exposure*. Extraído el 14 de abril de 2009 de [www.health.harvard.edu/fhg/updates/update0604d.shtml](http://www.health.harvard.edu/fhg/updates/update0604d.shtml)

Kotch D. Host of Health Benefits Attributed to Sunlight. *US News & World Report*. Extraído el 14 de abril de 2009 de <http://health.usnews.com/articles/health/living-well-usn/2008/06/24/host-of-healthbenefitsattributed-to-sunlight.html>

# El sol, propuesta atractiva



Ah, Don Sol, Sol  
Dorado Señor Sol,  
Venga a asolearme

Ah, Señor Sol, Sol  
Dorado Señor Sol,  
escondido tras los  
árboles...

Los niños le piden  
que salga por favor  
para jugar con usted

Ah, Señor Sol, Sol  
Dorado Señor Sol,  
Venga a asolearme

## Hace sol. Salgamos.

¿Qué tienen los días soleados que son tan atractivos? Niños y adultos se sienten atraídos hacia el aire libre casi todo el tiempo, pero los días soleados son aún más atractivos. Las palas de jardinería, las regaderas, las pelotas, los juguetes para montar y las bicicletas, las mantas y los libros, los aros de hula-hula y las cuerdas para saltar, las botas de excursión y las lupas, la lista de cosas que hacer es interminable. Además del placer del cielo luminoso, la luz brillante del sol hace aumentar los niveles de serotonina, que es la hormona que hace sentir bien y levanta el ánimo. El descanso y el ejercicio mejoran el ánimo reduciendo el estrés y aumentando la energía. Para los niños, estar al aire libre significa más libertad para cantar a toda voz, correr como el viento, lanzar la pelota al aire, rodar por el pasto o leer tranquilamente un libro a la sombra. Los niños pueden dejar entre cuatro paredes la voz baja y el paso cuidadoso con que hablan y caminan cuando están adentro.

Estar al aire libre les da a los niños más espacio para el juego activo. Las actividades dirigidas por los maestros les permiten adquirir capacidades motrices gruesas, tales como el equilibrio y el movimiento intencional. La rotación de materiales de juego activo, tales como paracaídas, túneles e instrumentos musicales, les permite acumular experiencia y hacer experimentos. La actividad física desempeña un papel importante en el bienestar de los niños. Además de mejorar el ánimo, fortalece el corazón y los pulmones. También forma músculo y mejora la coordinación. Hacer actividades físicas es parte de la ecuación para mantener un peso saludable. Además, contribuye a prevenir enfermedades tales como la diabetes Tipo II.

## El sol y la vitamina D

El sol es la principal fuente de vitamina D. El organismo utiliza los rayos ultravioleta B del sol para producir vitamina D. Hay cantidades menores de vitamina D en forma natural en el pescado aceitoso, tal como el salmón y la caballa. También se puede encontrar en los alimentos fortificados con vitamina D, tales como la leche, el jugo de naranja, el pan, los cereales, el yogurt y los complementos dietéticos. La vitamina D le permite al cuerpo absorber calcio y fortalecer los huesos. Los niños que no ingieren suficiente vitamina D se arriesgan a que les venga una deficiencia, que es actualmente un problema de salud común en los niños.

Las investigaciones recientes sugieren que la vitamina D puede producir beneficios adicionales. Es posible que reduzca a lo largo de la vida el riesgo de melanoma o de cáncer de colon, de seno o de ovario. También puede reducir el riesgo de diabetes, cardiopatía, hipertensión arterial, esclerosis múltiple, miopatía, psoriasis y esquizofrenia.

Categoría de exposición	Índice de UV	Mensaje de protección solar
<b>BAJA</b>	menos de 2	No hay peligro al aire libre. Lleve anteojos de sol en días luminosos. Cúbrase y póngase filtro solar de <b>por lo menos SPF 15</b> , según sea necesario.
<b>MODERADA</b>	3 a 5	Lleve sombrero y anteojos de sol y póngase filtro solar de <b>por lo menos SPF 15</b> . Quédese a la sombra al mediodía.
<b>ALTA</b>	6 a 7	Lleve sombrero de ala ancha, anteojos de sol, camisa de manga larga y pantalones largos, cuando sea práctico. Póngase filtro solar de <b>por lo menos SPF 15</b> . Quédese a la sombra al mediodía.
<b>MUY ALTA</b>	8 a 10	<b>Es indispensable llevar camisa y sombrero y ponerse filtro solar de por lo menos SPF 15.</b> Quédese a la sombra entre las 10:00 de la mañana y las 4:00 de la tarde.
<b>EXTREMA</b>	más de 11	<b>Es indispensable llevar camisa y sombrero y ponerse filtro solar de por lo menos SPF 15.</b> Quédese a la sombra entre las 10:00 de la mañana y las 4:00 de la tarde

### Referencias:

Grant, W.B., Strange, R.C., Garland, C.F. (2004) *Sunshine is good medicine. The health benefits of ultraviolet-B induced vitamin D production.* Journal of Cosmetic Dermatology, 2, 86-98.

Holick, M.F. (2008) *Vitamin D and Sunlight: Strategies for Cancer Prevention and Other Health Benefits.* Clinical Journal of the American Society of Nephrology, 1548-1554.

U.S. Environmental Protection Agency. *SunWise Kids Program.* Extraído el 13 de mayo de 2009 de [www.epa.gov/SunWise/](http://www.epa.gov/SunWise/)

## El índice ultravioleta (UV)

La capa de ozono es la parte de la atmósfera que protege y escuda a la Tierra contra los rayos ultravioleta (UV) del sol. La contaminación está reduciendo el grosor de la capa de ozono, lo cual significa que una mayor parte de los rayos perjudiciales UVA y UVB del sol llegan a la superficie. Los rayos UVA dañan las capas profundas de la piel. Los rayos UVB causan quemaduras de sol. Los dos tipos de rayo ultravioleta aumentan el riesgo de cáncer.

El índice UV mide la intensidad de los rayos UV en una escala que va de 1 a más de 11. Esto indica el riesgo de exceso de sol. El reflejo de la nieve, la arena blanca y las superficies brillantes aumentan hasta casi el doble la intensidad de los rayos UV. Los proveedores de cuidado infantil deben estar conscientes del índice UV local antes de sacar a los niños. Los proveedores pueden seguir las pautas descritas en la escala de índice UV para proteger a los niños contra el exceso de sol. A la izquierda hay un resumen de las pautas.

**Consulte el índice UV.** Vea el pronóstico local del tiempo o vaya a la página de pronóstico del índice UV de la Agencia de Protección Medioambiental de Estados Unidos: <http://www.epa.gov/sunwise/uvindex.html#map>.

# que se debe aceptar con cautela

## Sol caliente, piel sensible

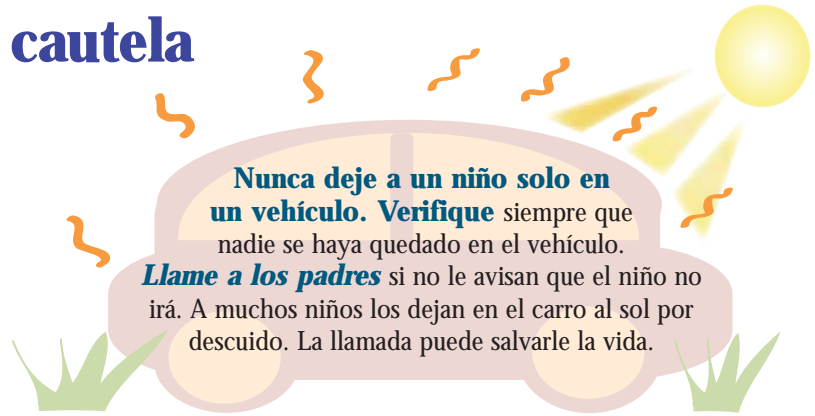
Sol... luz... calor... energía... calidez... bronceado... quemaduras de sol... arrugas... cáncer de la piel. Sin sol no se puede sobrevivir. Sin embargo, el exceso de sol puede causar graves daños a la piel. Puede parecer sorprendente, pero la piel de los niños es tan delicada que se les pueden producir quemaduras de sol en menos de 10 minutos.

El cáncer de la piel es el más común de los cánceres. Hay cinco veces más casos de cáncer de la piel que de cáncer del seno. El melanoma, forma posiblemente mortal de cáncer de la piel, puede pasarse a otras partes del cuerpo. El melanoma, como la mayoría de los cánceres de la piel, se puede reducir exponiéndose menos al sol sin protección. Las señales de cáncer de la piel son cambios tales como lunares de forma irregular o heridas que no sanan. Detectar el cáncer a tiempo y hacerse tratamiento mejora las probabilidades de curarse.



El exceso de sol durante la infancia aumenta el riesgo de cáncer más tarde en la vida. La **prudencia solar** reduce el riesgo de cáncer de la piel.

- Disponga **lugares sombreados** por medio de árboles, parasoles o toldos.
- No deje a los **bebés** de menos de seis meses directamente al sol.
- Póngales **filtro solar** con factor de protección (SPF) de 15 a 30 a los niños mayores de seis meses. Póngales a los niños filtro solar 30 minutos antes de que salgan a jugar.
- **Cúbralos.** Póngales a los niños sombrero de ala ancha, anteojos de sol con 100% de protección ultravioleta (UV) y pantalones largos y camisa o blusa de manga larga de colores claros de algodón.
- **Esté atento al reloj.** Planee las actividades a la sombra o bajo techo entre las 10:00 de la mañana y las 4:00 de la tarde, que es cuando los rayos del sol son más intensos.



**Nunca deje a un niño solo en un vehículo. Verifique** siempre que nadie se haya quedado en el vehículo.

**Llame a los padres** si no le avisan que el niño no irá. A muchos niños los dejan en el carro al sol por descuido. La llamada puede salvarle la vida.

Para obtener más información sobre Prudencia Solar (Sun Smart) y folletos gratis, comuníquese con la Sociedad Americana del Cáncer llamando al 1-800-227-2345.

## Los autos calientes y los niños

La Regla de Cuidado Infantil de Carolina del Norte .1033 (g) estipula lo siguiente: "No se dejará a un niño en un vehículo sin un adulto que lo acompañe". Aun así, ocurre...

Cuando el calor es de moderado a alto, al niño que se deja solo en el vehículo puede darle hipertermia; es decir, insolación. Como si fuera un invernadero, las ventanas del automóvil dejan pasar la luz del sol y el calor se acumula. Hasta en un día templado con temperaturas entre 60 y 70 °F, la temperatura dentro de un automóvil puede llegar a más de 110 °F. A medida que el automóvil se calienta, la temperatura del cuerpo del niño aumenta hasta que se vuelve mortal a los 107 °F. Hay quienes dejan las ventanas ligeramente abiertas pensando que esto reduce el calor dentro del auto. Esto no impide que la temperatura suba rápidamente. Por ejemplo, en un día soleado a 83 °F, la temperatura dentro de un carro con las ventanas abiertas dos pulgadas llega a 109 °F en 15 minutos.

Las altas temperaturas causan hipertermia, que también se conoce como insolación. Durante la hipertermia, el calor excede la capacidad de autorregulación térmica del organismo y la temperatura del cuerpo sube descontroladamente.

Los niños menores de cuatro años corren mayor peligro de hipertermia que los

adultos, quienes tienen más piel por libra de peso que los niños. En un día caluroso, la temperatura del cuerpo de un niño pequeño puede subir de tres a cinco veces más rápido que la de un adulto. Además, los niños menores no sudan tanto como los adultos y, por lo tanto, son menos capaces de reducir el calor del cuerpo sudando. **La hipertermia es una emergencia con peligro de muerte.**

### Señales de advertencia de hipertermia:

- Temperatura corporal de más de 103 °F, termómetro en la boca
- Piel roja, caliente y seca (no hay sudor)
- Pulso rápido y fuerte
- Mareo
- Dolor de cabeza palpitante
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida del conocimiento

### Primeros auxilios para la hipertermia:



- **Llame al 911.**
- Ponga a la víctima a la sombra.
- Enfríela rápidamente rociándola con agua o pasándole por la piel una esponja con agua fresca.
- Tómele constantemente la temperatura. Continúe los esfuerzos de enfriamiento hasta que la temperatura baje a 101 ó 102 °F.
- **No** le dé líquidos para beber.
- Si los músculos comienzan a temblarle descontroladamente, **no** le ponga nada en la boca.
- Si vomita, manténgale las vías respiratorias abiertas poniéndola de lado.

### Referencias:

American Cancer Society. *Reducing the Risk of Skin Cancer*. Extraído el 21 de abril de 2009 de [www.cancer.org/downloads/COM/05April.pdf](http://www.cancer.org/downloads/COM/05April.pdf)

Sun Safe Central. 2007. *Learn About Sun*. Extraído el 21 de abril de 2009 de [www.healthmarkmultimedia.com/sunSAFE/cooltools/fact/fact\\_pop4.htm](http://www.healthmarkmultimedia.com/sunSAFE/cooltools/fact/fact_pop4.htm)

Centers for Disease Control and Prevention. (15 de agosto de 2006). *Extreme Heat: A Prevention Guide to Promote Your Personal Health and Safety*. Extraído el 13 de abril de 2009 de [http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/heat\\_guide.asp](http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/heat_guide.asp)

National Highway Safety Traffic Administration. *Unattended Children and Cars. Hot Cars*. Extraído el 9 de abril de 2009 de [www.nhtsa.dot.gov/people/injury/enforce/ChildrenAndCars/pages/Unattend-HotCars.htm](http://www.nhtsa.dot.gov/people/injury/enforce/ChildrenAndCars/pages/Unattend-HotCars.htm)

# Cartelera

## Del 15 al 21 de junio es la Semana nacional de la salud de los hombres

La *Semana de la salud de los hombres* aumenta la conciencia sobre los problemas de salud que afectan a los hombres y a los muchachos. Prevenga estos problemas viviendo de manera saludable.



- No fume.
- Mantenga al día sus vacunas.
- Mantenga un peso saludable.
- Tome medicinas preventivas, si es necesario.
- Siga una dieta saludable.
- Haga ejercicio.



A los hombres se les deben hacer exámenes para detectar lo siguiente:

- **Obesidad.** Verificar el índice de masa corporal cuando vaya al médico para consulta de rutina.
- **Alto colesterol,** especialmente si el hombre o el muchacho fuma, tiene diabetes, hipertensión arterial o un historial familiar de cardiopatías.
- **Hipertensión arterial.** Verificar por lo menos cada dos años.
- **Cáncer colorrectal.** Verificar a partir de los 50 años de edad.
- **Diabetes,** si tiene hipertensión arterial o el colesterol alto.
- **Depresión,** si se siente decaído, triste o desesperanzado durante más de dos semanas o si siente poco interés o placer en hacer las cosas.
- **Infecciones transmitidas sexualmente y VIH,** según su historial de salud.



## El 3 de julio es el día de no asolearse



Celebre este día saliendo y disfrutando de la sombra. Mire el sol subir por el cielo. Busque la sombra en el suelo. Salga cuando el sol esté lo suficientemente alto como para hacer sombra. Salte de un lugar sombreado a otro. Prepárese de antemano disponiendo materiales en diferentes lugares sombreados. Un puesto para tomar agua es agradable en un rincón sombreado. La sombra por sí sola puede reducir la exposición general a los rayos UV dañinos del sol. Los árboles, los techos sobresalientes, los porches, los doseles y las estructuras que dan sombra pueden proteger contra el calor y los rayos UV del sol.



## Aquí viene el sol

**H**a llegado el verano. Sea que los niños estén en el patio de atrás o en la playa, las actividades al aire libre tienden a hacerse bajo un luminoso cielo con sol. Asolearse implica beneficios y riesgos para la salud.

### Beneficios del sol moderado

- De 5 a 30 minutos de sol, tres veces a la semana, le ayudan al cuerpo a producir vitamina D y contribuyen a **la salud y la resistencia de los huesos**.
- **La luz del sol alivia la depresión** aumentando el nivel de serotonina, que es la hormona que hace sentirse bien.
- Pasar 20 minutos al sol, temprano en la mañana, **favorece a las personas con insomnio** porque les restablece el reloj interno del cuerpo para que sepan cuándo es hora de dormir.

### Riesgos del exceso de sol

- Aumenta el riesgo de **cáncer de la piel** a medida que la persona se hace mayor. Las quemaduras de sol con ampollas en la infancia aumentan el riesgo de **melanoma**, forma grave de cáncer de la piel.
- Aumenta el riesgo de **cataratas**, que nublan la vista a medida que la persona se hace mayor.
- Puede suprimir el **sistema inmunitario**, que le permite al cuerpo combatir las enfermedades.
- Causa **envejecimiento prematuro de la piel**.

### Seguridad al sol

- No se exponga mucho al sol entre las 10:00 de la mañana y las 4:00 de la tarde.
- Lleve camisa de manga larga, pantalones largos y sombreros de ala ancha.
- Lleve anteojos de sol con 100% de protección contra los rayos UVA y UVB.
- Sea especialmente precavido cerca del agua, la arena y la nieve, pues estos materiales reflejan los rayos UV y facilitan las quemaduras de la piel.
- Póngase filtro solar y manténgase a la sombra.
- No se asolee cuando esté tomando medicamentos que causan sensibilidad solar. Siga las instrucciones que vienen con la receta.
- Los **bebés** menores de seis meses de edad tienen piel delicada que se quema fácil y rápidamente al sol. Vístalos con ropa de colores claros y sombrero. Manténgalos a la sombra. Póngales pequeñas cantidades de filtro solar en las partes expuestas de la piel: nariz, mejillas y manos.

### Consejos para el filtro solar

- El filtro solar reduce el daño a la piel, pero no lo elimina. El filtro solar no sustituye la ropa o la sombra para protegerse de los rayos UV del sol.
- Póngase un filtro solar de espectro amplio que proteja contra los rayos UVA y UVB. escoja un factor de protección solar (SPF) de por lo menos 15. Póngase filtro solar a prueba de agua cuando nade o cuando sude.
- Póngase filtro solar abundantemente 30 minutos antes de salir al sol. Vuelva a ponérselo cada dos horas o después de nadar o sudar.
- Los niños de piel oscura también pueden quemarse la piel; deben ponerse filtro solar.
- **Póngase filtro solar hasta en los días nublados.** El grosor de la capa de ozono está disminuyendo y permitiendo que más radiación ultravioleta llegue a la superficie de la Tierra y dañe la piel. Las nubes solamente bloquean los rayos infrarrojos, que producen calor. Como los rayos UVB no calientan, es fácil olvidar que la piel puede quemarse hasta en un día nublado y fresco.

**Contaminación del aire:** rayos ultravioleta + contaminación = ozono. Las partículas pequeñas contribuyen a la toxicidad de la mezcla.



La contaminación del aire es peor cuando hace calor. Puede causar tos y resuello y empeorar el asma y otras enfermedades respiratorias. Los niños se ven especialmente afectados porque juegan al aire libre, respiran más rápido y sus pulmones todavía están en desarrollo. Verifique los índices de calidad del aire antes de llevar a los niños afuera. Vea el *Pronóstico de calidad del aire* en el sitio web del Programa de Conciencia sobre el Aire de Carolina del Norte: <http://daq.state.nc.us/airaware/>

### Mantenga a raya esos fastidiosos insectos de verano

- Aplíquese repelente de insectos y lleve camisa de manga larga y pantalones largos cuando se aventure por áreas infestadas de insectos.
- Lea cuidadosamente la etiqueta del repelente y siga cuidadosamente las instrucciones.
- No se lo aplique cerca de los ojos, la nariz o la boca.
- Lávese las manos después de aplicárselo.



### Ayúdele al establecimiento de cuidado infantil a sacar a los niños al aire libre con seguridad.

- Lleve filtro solar y repelente de insectos para el niño.
- Firme formularios de permiso por escrito para el filtro solar y el repelente de insectos. Vea las Reglas de Cuidado Infantil de Carolina del Norte .0803(7) o .1720 (c)(7).
- Deje camisas de manga larga y pantalones largos de colores claros, sombreros y anteojos de sol en el cubículo del niño. Pída que se los pongan al niño cuando salga al sol.

### Referencias:

American Lung Association. *Children and Ozone Air Pollution Fact Sheet*. Extraído el 30 de abril de 2009 de [www.lungusa.org/site/pp.asp?c=dMLUK90OE&b=44567](http://www.lungusa.org/site/pp.asp?c=dMLUK90OE&b=44567)

Dartmouth Medical School. 2006 *Sun Safe*. Extraído el 11 de mayo de 2009 de [www.cancer.dartmouth.edu/melanoma/PDFs/EarlyYears\\_Files/preschool\\_curriculum\\_part1.pdf](http://www.cancer.dartmouth.edu/melanoma/PDFs/EarlyYears_Files/preschool_curriculum_part1.pdf)

US Environmental Agency. The Insect Repellent DEET. Extraído el 30 de abril de 2009 de [www.epa.gov/opp00001/factsheets/chemicals/deet.htm](http://www.epa.gov/opp00001/factsheets/chemicals/deet.htm)



## El rincón del CSEFEL Centro para los Fundamentos Sociales y Emocionales del Aprendizaje a Temprana Edad

### EL CASO DE GUILLERMO

Guillermo iba al cuidado infantil en Carolina del Norte. Hasta hace poco, había tenido dificultades para entenderse con sus compañeros y sus maestros. Muchas cosas lo alteraban. No le gustaba que la maestra intentara redirigir sus actividades. Se enojaba cuando encontraba a un niño en la computadora, que era su actividad favorita; lo pateaba y lo empujaba para que se fuera. Cuando los niños se juntaban con él para jugar, tenían que hacerlo a su manera o gritaba, les pegaba, lanzaba juguetes y derribaba sillas.

Guillermo también tenía dificultades para concentrarse y perturbaba las actividades del grupo. Cuando los maestros intentaban que participara, los golpeaba y les escupía. Después, le costaba mucho calmarse.

Los maestros de Guillermo llamaron al especialista regional de comportamiento. La primera recomendación del especialista fue que el pediatra evaluara a Guillermo. Los resultados de la evaluación indicaron que tenía Déficit de Atención e Hiperactividad (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD). Esto explicaba por lo menos algunos de los problemas que generaban su comportamiento difícil. Los niños con ADHD necesitan más apoyo para aprender a concentrarse, regular sus emociones y controlar su comportamiento. Para evitar problemas, se desarrolló un plan para Guillermo y los demás niños.

El especialista de comportamiento les enseñó a los proveedores de cuidado infantil a reconocer las primeras señales de que el niño se estaba enojando. Les enseñó a calmar al niño con actividades que le calmaran los sentidos. Luego, el especialista de comportamiento introdujo la "técnica de la tortuga".



# Promoción de la Salud Social y Emocional

*La tortuga Tucker se para a pensar y se mete en su caparazón*

*Tucker se enojaba, golpeaba y les gritaba a sus amigos, pero luego aprendió a pensar como tortuga. Cuando se enojaba, se CONTENÍA y no perdía el control de las manos y la voz. Era capaz de meterse en su caparazón, respirar hondo 3 veces para calmarse y luego pensar en una mejor manera de resolver la situación.*

Después de que los niños aprendieron la técnica de la tortuga, los proveedores le decían "piensa como tortuga" al niño que estaba molesto. Los niños llevaban un registro de quién aplicaba la técnica y la frecuencia y las razones de la aplicación. Guillermo era a menudo quien llevaba el registro. Pronto, la pizarra se llenó de nombres de niños que se habían metido en el caparazón. Cada día, a la hora de la conversación en círculo, se hablaba sobre lo que había causado el problema y lo que se había hecho para resolverlo. Fue todo un éxito, y Guillermo se convirtió en estrella. Todos cambiaron de actitud con respecto a él. Guillermo y sus compañeros de clase estaban desarrollando competencia social y emocional, lo cual les serviría el resto de su vida. Los maestros estaban aprendiendo técnicas efectivas para enfrentarse a los comportamientos difíciles y facilitar la salud social y emocional, lo cual les serviría el resto de su carrera profesional.

### El personal de cuidado infantil capacitado es la base del modelo de la pirámide.

*Parte 1 de una serie de 5 partes.*

El modelo de la pirámide del CSEFEL se basa en los sólidos cimientos que le da el personal capacitado. Los educadores de infancia temprana capacitados en el CSEFEL son el ingrediente clave para el éxito. Con entendimiento, los educadores de infancia temprana ven las razones por las cuales se deben establecer ambientes favorecedores y las maneras de hacerlo. Estos educadores aprenden maneras de fortalecer su relación con los niños menores y también las estrategias para ayudarlos a desarrollar capacidades sociales y emocionales. Los educadores de infancia temprana quedan preparados y son capaces de ayudar a los niños a desarrollar la confianza que necesitan para explorar el mundo, conocerse mejor a sí mismos y conocer a los demás.

**Para ubicar a un entrenador del CSEFEL**, comuníquese con Brenda Dennis: 919-962-7359, [dennis@mail.fpg.unc.edu](mailto:dennis@mail.fpg.unc.edu) o con Margaret Mobley, 919-270-3511, [mam@mebtl.net](mailto:mam@mebtl.net).

**Hay recursos para el maestro** en el sitio web del CSEFEL: [www.vanderbilt.edu/csefel](http://www.vanderbilt.edu/csefel)

El CSEFEL está asociado con el Centro de Asistencia Técnica de Intervención Social y Emocional para Niños Menores (Technical Assistance Center on Social Emotional Intervention for Young Children, TACSEI). El TACSEI se esfuerza por mejorar los resultados de los niños menores que tienen o se arriesgan a desarrollar retrasos o discapacidades.

**Para informarse sobre el TACSEI**, vaya a [www.challengingbehavior.org](http://www.challengingbehavior.org).

# Diversión FRESCA en el verano CALIENTE



Agua, agua por todas partes...  
Agua por aquí, agua por allá  
Contemos con las manos  
Contemos con los pies  
Cuántas aguas hay



El agua es un material básico y natural para el juego de los niños. Jugar con agua estimula la curiosidad, la imaginación y el deseo de experimentar. Los bebés salpican felices en la bañera mientras sienten el agua cálida y jabonosa pasarles por encima. El sonido del agua que fluye suavemente calma al niño pequeño mañoso. Los preescolares miran el agua formar arcos cuando salpica y atrapa la luz del sol. El juego con agua estimula el desarrollo cognitivo y permite aprender conceptos de matemáticas y ciencias y mejorar las destrezas físicas. También promueve el aprendizaje social y el juego cooperativo y enriquece el lenguaje.

Diviértase con agua para mantenerse fresco en un día cálido.

## Mesa de agua portátil

Disponga palanganas plásticas como bañeras portátiles individuales. Póngalas a la sombra en los días más calurosos del verano. Transforme objetos cotidianos en juguetes para el agua. Con esponjas, vasos, goteros de cocina y embudos recoja agua, viértala, lance chorritos y salpique. Los niños pueden desarrollar conceptos tales como vacío/lleño, antes/después, bajo/hondo y pesado/liviano.

Échele al agua un poco de detergente suave y bátala con un batidor de huevos para producir una diversión burbujeante. Organice un área de juego dramático para que los niños laven la ropa de las muñecas en las palanganas de agua jabonosa. Luego, cuélguela con pinzas de ropa para que se seque al sol.

## El sol calienta la Tierra



En la mañana, dígalas a los niños que pongan una bandeja con agua poco profunda al sol y otra a la sombra. Pregúnteles “¿Qué le va a pasar al agua?” En la tarde, sienta la temperatura del agua con los niños. “Hay una más caliente que la otra? ¿Por qué?”

Al aire libre, llene la mesa de agua o las palanganas con hielo. ¿Cuánto tiempo tardará el hielo en derretirse? ¿En qué se convertirá el hielo? *Extienda el aprendizaje:* ponga una bandeja al sol y otra a la sombra. ¿Cuál se derrite más rápido? ¿Por qué?



## Diversión con cubos de hielo

• Prevenga la deshidratación sirviendo helados de jugo de fruta. Cada día, dele sabor al agua con jugos de fruta puros de distinto color. Viértalos en las cubiteras de hielo, insérteles palitos de helado a los compartimentos y congélelas. Es refrescante.

• Haga cubos de pintura con asas. Eche agua con colorante alimenticio en cubiteras. Póngales palitos de helado y congélelas. Pinte la acera con los cubos. Vea cómo se mezclan los colores cuando pintan toallas de papel.



## Fiesta de pintura al aire libre

Los niños pueden “pintar” al aire libre con agua. Deles brochas grandes y llene parcialmente una lata grande o un recipiente pequeño con agua. Pueden “pintar” las paredes, las mesas, las aceras, los troncos de los árboles y el equipo de juego al aire libre. ¿Qué más pueden pintar?

A los niños también les gusta jugar con un chorrito de agua que sale por una manguera. Pueden regar las plantas, llenar contenedores y disfrutar de sentir el agua fresca que les corre por el cuerpo.



## Consejos de salud y seguridad sobre el agua

• Supervise siempre de cerca a los niños cuando estén cerca del agua.  
• Anímelos a hidratarse ofreciéndoles agua y otros líquidos, especialmente cuando hace calor.  
• Recuérdeles que deben lavarse las manos antes y después de jugar con agua.

## Sabía usted que

- El 97% del agua de la Tierra se encuentra en los océanos. El 2% está congelada en los glaciares. El 1% es agua dulce para los seres humanos.
- La Tierra contiene hoy en día la misma cantidad de agua que contenía cuando se formó. El agua se recicla y da vueltas y vueltas y vueltas en el ciclo del agua. Para ver una explicación interactiva del ciclo del agua, vaya a [www.epa.gov/safewater/kids/flash/flash\\_watercycle.html](http://www.epa.gov/safewater/kids/flash/flash_watercycle.html).
- Los elefantes pueden oler el agua hasta a tres millas de distancia.
- Agua se dice *water* en inglés.

## Libros infantiles sobre el agua

*A Drop of Water*  
por Walter Wick 1997



*My Water Comes from the Mountains*  
por Tiffany Fourment 2004



*Splash!*  
por Ann Jonas 1997





*Water, Water*  
por Eloise Greenfield 1999



*Water, Water Everywhere (Bath Book)*  
por Julie Aigner-Clark 2003



 = Preescolar y escolar  
 = Bebé y niño pequeño

## Referencias:

Community Playthings: Making the Most of Water Play. Extraído el 4 de mayo de 2009 de [www.communityplaythings.com/resources/articles/sandandwater/makingthemost.html](http://www.communityplaythings.com/resources/articles/sandandwater/makingthemost.html)

Healthy Child Care: Water Play Safety. Extraído el 5 de mayo de 2009 de [www.healthychild.net/SafetyFirst.php?article\\_id=234](http://www.healthychild.net/SafetyFirst.php?article_id=234)

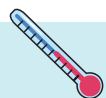
NAEYC: Learning Through Water Play. Extraído el 30 de abril de 2009 de [www.naeyc.org/ece/1998/09.asp](http://www.naeyc.org/ece/1998/09.asp)

Penn State Web-based Learning Units: Wonderful Water. Extraído el 15 de abril de 2009 de <http://betterkidcare.psu.edu/AngelUnits/OneHour/WaterPlay/WaterLesson.html>



Healthy  
**Child Care**  
North Carolina

POSTMASTER: Please deliver as soon as possible – time dated material enclosed



## Preguntas al Centro de Recursos



**P:** *Hasta ahora se han presentado siete casos confirmados de gripe H1 N1 (gripe porcina) en el condado de Craven. Como director de un centro de cuidado infantil, ¿cómo puedo prepararme para la pandemia de gripe?*

**R:** De acuerdo con los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), usted debe comenzar por establecer o revisar sus planes para enfrentar las pandemias. Esto puede ser parte de su plan de preparación para emergencias. El consultor de salud de cuidado infantil puede ayudarle con estos planes. Revise las normas de exclusión también. Mantenga informados a los padres sobre sus normas y sus planes.

Los niños y el personal deben quedarse en casa si presentan síntomas de gripe: fiebre, tos, dolor de garganta, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, fatiga y, a veces, diarrea. Su proveedor de cuidados de salud determinará si se necesitan exámenes para ver si el paciente tiene gripe y el momento en que la persona a quien se le haya diagnosticado gripe puede volver al centro de cuidado infantil.

Las autoridades locales o estatales de salud, la División de Desarrollo Infantil, la agencia local de recursos y remisiones de cuidado infantil y los CDC publican información sobre el momento en que deberá cerrar su establecimiento o cambiar las operaciones diarias, si es necesario.

Además de planificar, concéntrese en prevenir la propagación de la gripe.

- Evite el contacto de cerca con los enfermos. Si usted está enfermo, manténgase alejado de los demás.
- Asegúrese de que todos siguen las normas de exclusión por enfermedad.
- Recomiende la vacunación contra la gripe. En general, los niños de 6 meses a 19 años de edad, y los adultos que trabajan con niños, deben vacunarse contra la gripe. Esté atento para ver cuándo la vacuna contra la gripe H1 N1 quede a disposición del público.
- Enseñe y aplique métodos sanitarios para estornudar y toser. Se debe estornudar o toser con un pañuelo higiénico de papel sobre la nariz y la boca o contra la manga de la camisa. Bote el pañuelo higiénico sucio y lávese las manos.
- Lávese las manos en todos los momentos en que se recomienda. A los bebés y los niños que necesitan ayuda para lavarse las manos se les deben lavar las manos frecuentemente.
- Mantenga su establecimiento de cuidado infantil limpio. Siga los programas diarios y semanales de limpieza y desinfección.
- Ayude a todo el mundo a mantenerse saludable: sirva comidas con alto contenido de elementos nutritivos y mantenga la actividad física de los niños en por lo menos una hora al día; ofrezca abundante líquido; ayude a los niños y al personal a enfrentarse al estrés y recomiende dormir y descansar mucho.
- Intercambie con los padres información sobre prevención de la gripe.



Para obtener más información sobre la gripe H1 N1 y el cuidado infantil, vaya a la sección *Noticias de salud* de [www.healthychildcarenc.org/news/index.php?cat=Health](http://www.healthychildcarenc.org/news/index.php?cat=Health).

### Referencias:

- Centers for Disease Control and Prevention. *Preventing the Spread of Influenza in Child Care Settings*. Extraído el 16 de mayo de 2009 de [www.cdc.gov/flu/professionals/infectioncontrol/childcaresettings.htm](http://www.cdc.gov/flu/professionals/infectioncontrol/childcaresettings.htm)
- Centers for Disease Control and Prevention. *Swine-Origin Influenza A (H1N1) Information for Child Care Providers*. Abril de 2009.

## BOLETÍN DE SALUD

EDITORA: **VOL. 11 NÚMERO 3**  
Jacqueline Quirk

COLABORADORES:  
Lucretia Dickson, Lauren Payne,  
Jeannie Reardon y Suzanne Todd

TRANSFERENCIA ELECTRÓNICA:  
Usted puede transferir una copia de esta publicación desde nuestro sitio Web [www.healthychildcarenc.org](http://www.healthychildcarenc.org)

REIMPRESIÓN:  
Los artículos se pueden imprimir sin permiso si se menciona al boletín y el material no se reproduce con propósitos comerciales. Esta publicación es producida por el Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte y distribuida a establecimientos de cuidado infantil con licencia, agencias CRR, consultores de concesión de licencias de cuidado infantil de la DCD y consultores de salud en el cuidado infantil en Carolina del Norte.

Se imprimieron 10,000 copias de este documento a un precio de 46 centavos de dólar por copia.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES



Health Resources & Services Administration  
Maternal & Child Health Bureau

**Nos gustaría saber de usted...**



Comuníquese con nosotros llamando al 1-800-367-2229 para hacernos sus comentarios y solicitar artículos o información.