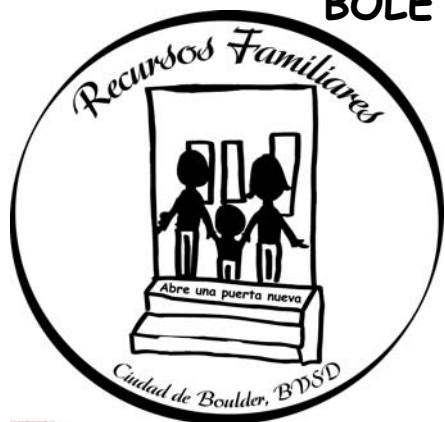


BOLETIN DEL PROGRAMA DE RECURSOS FAMILIARES

*Escuela Primaria Columbine
Noviembre - Diciembre 2007*

... construyendo las fortalezas de la familia



ENSEÑÁLE A SUS HIJOS A HACER COMPRAS CON PRUDENCIA

Hoy en día los anuncios y mensajes de mercadeo llegan a nuestros jóvenes consumidores por medio de una variedad de fuentes- televisión, radio, revistas, música, la Internet, etc.—en muchos lugares diferentes incluyendo el hogar, las escuelas, en el sitio donde los cuidan, el supermercado, en las tiendas, cines, eventos deportivos y aeropuertos. Es importante que los padres estén al tanto de como los anuncios y los mensajes de mercadeo afectan los hábitos de sus familias.

Han encontrado que el mercadeo de comidas y bebidas, entre otros factores, tienen efectos a corto plazo sobre las preferencias y patrones de consumo de los niños entre 2 a 11 años además de influenciar lo que ellos le piden que les compren. Asimismo los alimentos promocionados hacia los niños y jóvenes no son recomendables como parte de una dieta saludable. De acuerdo al informe del Instituto de Medicina titulado *Mercadeo de alimentos a los niños: ¿Amenaza u oportunidad?*, "Los anuncios de comidas y bebidas en la televisión hacen que los niños entre las edades de 2 a 11 años prefieran y compren alimentos con muchas calorías y poca nutrición".

Los padres deben educar a sus niños sobre la manera en que los anuncios afectan sus compras. De acuerdo al Instituto de Medicina, "Entre más de \$200 billones que los niños y jóvenes gastan colectivamente al año, la mayoría de esas compras son alimentos y bebidas con muchas calorías y poca nutrición y son hechas por niños entre 8 a 12 años sin el permiso de sus padres. También "alimentos y bebidas en particular dulces, gaseosas y meriendas saladas o papitas figuran entre las más populares que compran los adolescentes entre 13 a 17 con su propio dinero." Si educa a sus hijos sobre la nutrición y las técnicas de publicidad puede usted contrarrestar los hábitos de compras de ellos.

Hable con sus niños

Los niños en especial los más pequeños aún no entienden que los anuncios y publicidad intentan atraerlos. Como padre es su responsabilidad ayudar a que sus niños entiendan como las campañas publicitarias afectan las decisiones que toman a diario. La prevalencia de las campañas publicitarias nos dejan muchas oportunidades para hablar sobre esto. Cuando vea televisión o escuche la radio con su niño pregúntele sobre los productos anunciados y como los anuncios están tratando de convencer al público para que compre ese producto particular. Cuando vayan a la tienda pídale a su niño que se fije en las envolturas y como colocan los diferentes productos. Hablen sobre como esto puede hacer algunos productos más visibles e influenciar la manera que hacen sus compras.

Haga una lista

Para evitar la compra impulsiva de cosas que no necesita además evitar que sus niños le estén pidiendo productos no necesarios haga una lista de compras antes de salir para el supermercado. Si no puede dejar a sus niños en casa mientras va a hacer sus compras asegúrese de que hayan comido antes de ir a la tienda y sea claro con ellos que solo comprará las cosas en su lista y aquellos productos que ofrecen alternativas más saludables y nutritivas. Una vez en la tienda pídale a sus niños que le ayuden a encontrar las cosas en su lista.

Si usted comparte con sus niños la importancia de pensar sobre lo que se compra y el porque entonces usted puede ayudarles a tomar decisiones sanas y saludables en el futuro.

ES LA ÉPOCA

Aunque todavía nos quedan algunos días de temperature moderada ya viene el frío y la época de invierno. A pesar de nuestras diferentes tradiciones y celebraciones algo que nos trae a todos esta época del año es el cambio de clima.

Cuando baja la temperatura sube el costo mensual de la electricidad y para muchas familias esto significa un presupuesto un poco más apretada de lo normal. Hay muchas cosas que puede hacer para ahorrar dinero en cuanto a sus gastos de electricidad. Aquí unos cuantos consejos:

- Cambie todos sus focos viejos por nuevos más eficientes como las fluorescentes compactas (CFLs por sus siglas en inglés); apague todas las luces sin usar al salir de la casa o habitación.
- Use agua fría para lavar su ropa y cuélgala en el tenderete en vez de usar la secadora cuando sea posible
- Mantenga su termostato (calentón) lo más bajo que se le haga cómodo cuando esté en su casa; use varias capas de ropa
- Baje la temperatura del calentón 3 grados cuando esté fuera de la casa por más de una hora
- Mantenga los filtros del calentón y los registros por donde sale el calor limpios y libres de polvo, sucio y otras cosas

Si aún le preocupan los altos costos este invierno puede solicitar ayuda al programa LEAP al 303- 678-6097 antes del 30 de abril del 2008. Puede aprender más sobre LEAP y otros consejos para ahorrar energía llamando al 1-866-432-8435.

NO PASE FRÍO ESTE INVIERNO

Mantenerse abrigado durante el invierno es igual si no más importante que mantener caliente su casa. Cuando pasa frío constante su cuerpo es más vulnerable a los fuertes catarros y gripes de invierno. Además el frío puede empeorar las con condiciones respiratorias como el asma.

Vestir con capas de ropa le ayuda mantener el calor de su cuerpo cuando esté adentro de su casa y también afuera. Cuando esté adentro use una camisa de manga larga debajo de su ropa o una sudadera o suéter que pueda quitarse o ponerse si siente calor o frío.

Recuerde que el calor de su cuerpo se escapa por la cabeza si la lleva sin cubrir cuando mientras afuera y es muy importante mantener ese calor para que no se resfríe. Siempre use capas de ropa bajo su chamarra y protégase con guantes y bufanda.

Si llevar capas de ropa le parece pesado busque ropa hecha de algodón o de lana natural o sintética. Estas telas pueden ser delgadas y menos pesadas pero calientan más que otras telas.

Éstas son algunas cosa sencillas que puede hacer para cuidarse a usted y a su presupuesto este invierno. Si desea más ideas, les invito a participar en un grupo para padres que ofrecerá Beatriz Blum una de las consejeras de FRS sobre Hábitos saludables para el invierno. Por favor llame a Beatriz al 303.443.0792 si gusta saber más sobre el grupo.

FRS DA BIENVENIDA A NUEVO ASISTENTE

Es un placer darle la bienvenida a nuestro nuevo asistente Gerardo Dillehay. Gerardo es completamente bilingüe en inglés y español y además trabaja como tutor de español. Trabaja mayormente con el programa después de escuela pero también ayudará con otros proyectos del programa de Recursos Familiares así que ya lo conocerán. ¡Bienvenido!