



## ¿Necesita Información sobre el Medicamento de su Hijo/a?

Reportes del Consumidor tiene publicaciones que pueden ayudar a los padres entender la amplia variedad de medicamentos usados para tratar el Trastorno del Déficit de Atención con Hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés) y otras condiciones de salud mental. Esto no es un sustituto de consejo del médico de su hijo, son guías fáciles de leer que le pueden dar información de fondo para que usted pueda tomar decisiones importantes sobre el medicamento.



<http://espanol.consumerreports.org/content/cre/es/salud/condiciones-y-tratamientos/terapias-y-remedios/adhd-tratamientos.html>

Si no tiene internet, pero quiere una copia de estas guías favor de contactarnos al 503-931-8930.

### Formatos Alternativos Boletín Disponibles a Pedido

Las familias de niños con necesidades especiales que no tienen acceso a Internet puede recibir este boletín por correo llamando al 503-931-8930.

Llame al

**Oregon Family to Family Health Information Center** a

**503-931-8930 (Español)**

**1-855-323-6744 (Inglés)**

y

**Manténgase en contacto al unirse a nuestra lista de correo!**

## ¡Nuestros Representantes de Familias les mandan sus mejores deseos esta temporada navideña! ¡Aquí están sus mejores consejos para navegar estas fechas festivas!

*"Deténgase y pregúntese ¿qué recuerdos está tratando de crear para sus hijos? Si la meta es una relación cariñosa, haga eso su prioridad. Pregúntese "Lo que estoy haciendo y COMO lo estoy haciendo está dando más a la relación o la está alejando?" Deje las cosas que toman demasiado de su tiempo y recursos."*



—Shauna S., Troutdale

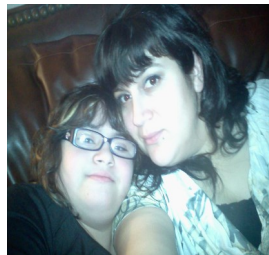
*"Recuerde que éstas fechas festivas son para estar en familia, no estresarse sobre la comida (¡Cocinándola o comiéndola!)"*

— Shelley B., Portland



*"Permita que su hijo/a ayude, a su nivel de capacidad, en la preparación de las festividades, lo/la hará sentirse importante."*

— Teresa G., Salem



*"No se sienta mal de pedirle a la familia que se acoplen al horario de su hijo/a al planear las reuniones. ¡Lo hará más disfrutable para todos!"*

— Tracie S., Coos Bay



*"Cuando visitamos a la familia, nos quedamos en un hotel cercano en vez de quedarnos en las casas. Tener nuestro propio espacio para poder retirarnos, le ayuda a lidiar con la sobre-estimulación y problemas de sueño sin tener el estrés de molestar a otros."*



— Diane D., Gearhart

*"Muy seguido estamos trabajando demasiado tratando de alcanzar las fechas límites del trabajo y nuestras expectativas para lo que debería de ser estas fechas festivas para nosotros y nuestros hijos. Nuestra familia ha tenido razón este año para romper con las rutina normal y esto es lo que estoy notando... Son los momentos pequeños, preciosos donde nos conectamos con cada uno de nosotros simplemente al pasar tiempo juntos, esa es la razón de ésta temporada. ¡Felices fiestas! ¡Pasen tiempo juntos solo disfrutando del momento!"*

— Tami M., Salem

