



### Sabiduría de Padres-

**Manteniéndose al Corriente con Todo**  
Le preguntamos a los padres, "¿Cómo le hacen para estar al tanto de todas las citas con doctores, terapeutas, recetas, recordatorios, aseguranza, papeleo, escuela, etc.?" y aquí están sus consejos:

"Calendario de Google (el sitio de internet). Uno puede categorizarlo por color y conectarlo al teléfono. También, agarrando un cuaderno (binder) grande y organizarlo para que llene sus necesidades. Swindells tiene un cuaderno muy bueno que le guiará el proceso."-LW, Portland

"Mantener un cuaderno ha mantenido todo nuestro papeleo organizado. EN el frente tenemos una hoja con el numero de teléfono de la aseguranza/pólizas, los números de teléfono de los doctores/profesionales."-HC, Salem

"Me encanta el calendario de Google para apuntar las citas, y pongo todos los números de contacto y domicilios en mi teléfono para acceso rápido cuando ando afuera! Pido recordatorios en forma de mensajes de texto cuando eso esta disponible."-CC, Portland

"Yo uso un planificador con un calendario suficientemente grande que pueda escribir todas mis citas y hacer listas de cosas que tengo que hacer. Es mas como un libro de citas para clientes, de esa manera tengo mucho lugar para escribir cosas que tengo que hacer o recordar. Lo llevo conmigo a donde vaya."-TS, Coos Bay

Hablen al 503-931-8930 y díganos como usted y su familia se mantienen al corriente con todo.

### 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!**

### ¿Puede su Hijo Tirar la Televisión?

Cada tres semanas, un niño muere a causa de una televisión que se vuelca, y casi 13.000 niños más sufren heridas cada año en EE.UU. Los muebles muy pesados, las televisiones y los electrodomésticos pueden ser inestables y, si se los hala o se trepa sobre ellos, pueden volcarse y lesionar gravemente a los niños pequeños. Durante los últimos diez años, las heridas ocasionadas por televisiones que se vuelcan aumentaron en un 31 por ciento. Los niños pequeños corren un riesgo más grande, y siete de cada diez niños que se lesionan por los vuelcos de las televisiones tienen cinco años de edad o menos. Estas tragedias son totalmente evitables siguiendo unas pocas y simples precauciones:



- Revisar la seguridad de la televisión, evalúe la estabilidad de las televisiones en su hogar, asegure las televisiones, monte en la pared las pantallas planas de televisión para reducir el riesgo de que se vuelque el pedestal. Siga las instrucciones del fabricante para garantizar la protección de la pared y obtener un ajuste seguro." Si tiene una antigua televisión grande, pesada y de tubos de rayos catódicos (CRT), colóquela sobre un mueble bajo y estable.
- Asegurar los muebles, utilice soportes, abrazaderas o sujetadores para pared para asegurar los muebles inestables o muy pesados a la pared." Instale topes en los cajones de la cómoda para impedir que sean halados totalmente hacia afuera. Varios cajones abiertos pueden ocasionar un cambio del peso, haciendo más fácil que una cómoda se caiga
- Reubicar los artículos del hogar, Mantenga los artículos pesados en las estanterías más bajas o en los cajones bajos." Evite colocar los controles remotos, alimentos, juguetes u otros artículos en lugares donde los niños estarían tentados a treparse o tratar de alcanzarlos.

Gracias a SafeKids para esta información. Para obtener más infomación visite [Safekids.org](http://Safekids.org) o llame al 202-662-0600.



### Números Gratuitos Para Líneas de Ayuda en Caso de Crisis

- **Abuso de Menores Childhelp®** Teléfono: 800.4.A.CHILD (800.422.4453) A Quiénes Ayudan: Víctimas de abuso y negligencia de menores, padres, madres y personas preocupadas que deseen información sobre prevención, intervención y tratamiento
- **Violencia Familiar/Doméstica, La Línea Nacional Sobre la Violencia Doméstica** Teléfono: 800.799.SAFE (800.799.7233), TTY Para Personas con Problemas de Audición y del Habla: 800.787.3224, Videoteléfono Para Personas con Problemas de Audición: 206.518.9361A Quiénes Ayudan: Niños, padres, madres, amigos, infractores
- **Ayuda Para Padres y Madres National Parent Helpline®,** Teléfono: 855.4APARENT (855.427.2736) (disponible de 10 a.m. a 7 p.m., hora estándar del Pacífico, entre semana) A Quiénes Ayudan: Padres, madres y proveedores de cuidado que necesiten apoyo emocional y enlaces a recursos para ayudarlos a fortalecer a sus familias.
- **Enfermedad Mental Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, sus siglas en inglés)** Teléfono: 800.950.NAMI (800.950.6264) (disponible de 10 a.m. a 6 p.m., hora del este, entre semana) A Quiénes Ayudan: Individuos, familias, profesionales.

Los recursos de esta página no son exhaustivos ni la inclusión implica aprobación por parte del Oregon F2F HIC de la Oregon Health & Science University (OHSU). Estos recursos están destinados a ser un punto de partida para la investigación adicional. El Oregon F2F HIC es un esfuerzo liderado por la familia, financiado por una subvención de los Recursos y Servicios de Salud de la Oficina de Administración de la Salud / Madre y el Niño. El F2F se encuentra estrechamente vinculado con el Centro de Oregon para Niños y Jóvenes con Necesidades Especiales de Salud (OCCYSHN), ubicado en el Desarrollo Infantil y Centro de Rehabilitación en OHSU.