

Embracing Every Child



SUMMER / VERANO 2014

Find us online! ¡Encuéntrenos en línea!
www.FosterCareTX.com

Una receta para cenas saludables

- ▶ Planifique un plato equilibrado. Una comida saludable se compone de frutas y verduras, proteínas magras (como pollo, carne magra o pescado), granos integrales y productos lácteos. Haga pequeños cambios en sus comidas favoritas para incluir estos ingredientes. Por ejemplo, ¿a los niños les encanta los tacos? Entonces, utilice tortillas de trigo entero, carne de res magra, verduras y queso bajo en grasa.
- ▶ Encuentre nuevas comidas favoritas. Es más fácil comer sano si te gusta el sabor de ese plato que es bueno para usted. Encuentre cientos de recetas saludables para la familia recomendadas por la USDA en www.pinterest.com/MyPlateRecipes.
- ▶ Haga participar a los niños. Pídales que le ayuden al lavar las verduras o medir las especias. Pueden poner la mesa. Estarán más contentos de sentarse para tener una comida familiar sana si ayudaron a cocinarla.



A recipe for healthy dinners



- **Plan a balanced plate.** A healthy meal is made up of fruits and vegetables, lean protein (like chicken, lean beef or fish), whole grains and dairy. Make small changes to favorites to include these ingredients. For example, do the kids love tacos? Then use whole-wheat tortillas, lean beef, vegetables and low-fat cheese.
- **Find new favorites.** It's easier to eat healthy if you love the flavor of a dish that's good for you. Find hundreds of healthy family recipes recommended by the USDA at www.pinterest.com/MyPlateRecipes.
- **Involve the kids.** Ask them to help you by washing veggies or measuring spices. They can set the table. They will be more excited to sit down for a healthy family meal if they helped to create it.



Signs of depression in kids

Children's moods and behavior

change often. But if negative behaviors do not seem to go away and affect many aspects of a child's life, it may be depression.

Troublesome signs include:

- ▶ Withdrawal from friends and activities they formerly enjoyed
- ▶ Major changes in sleeping habits or appetite
- ▶ Seeming irritated, unable to concentrate or make decisions
- ▶ Self-destructive behavior
- ▶ Unexplained aches and pains

- ▶ Constantly feeling tired or lacking energy
- ▶ Feeling worthless, hopeless or discouraged

If you notice any of these symptoms, note how long they last. Watch for them in different settings such as school, home and in other activities.

Then, talk with the child's doctor. Details help the doctor decide whether the child is struggling with depression. There are many treatments available. An early diagnosis can help a child feel better more quickly.

Building blocks for self-esteem

There are many things you can do to help a child's self-esteem. First, understand that a person's self-esteem is based on how he or she feels about three things:

- 1) I belong
- 2) I can do things
- 3) I am appreciated

You can help kids believe these statements.

AT HOME, remind them they are part of the household by asking them to help make group decisions, like

choosing which movie to watch. Give them simple tasks to help around the house. Let them know that you notice and appreciate this contribution.

Celebrating milestones and accomplishments sends children the message that the things that are important to them are also important to you. Praise them when they have earned it, so they know that your praise is sincere.

When kids break rules or misbehave, let them know that you don't like their behavior—but that doesn't mean that you don't like them.

OUTSIDE OF THE HOUSE, encourage the child to take part in a group activity that he or she feels good about. Finding a talent can help kids build confidence. Plus, it is good to feel part of a peer group.

When a child struggles with a task, remind them that everyone has skills that come more easily than others. Discuss recent accomplishments that he or she had to work to achieve. Maybe riding a bike comes easily now, but was difficult a year ago. Remind kids to be patient with themselves as they try to meet new challenges.





Construyendo bloques para la autoestima

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a la autoestima de un niño. En primer lugar, sepa que la autoestima de una persona se basa en cómo él o ella se siente con respecto a tres cosas:

- 1) Yo pertenezco
- 2) Puedo hacer cosas
- 3) Me aprecian

Puede ayudar a los niños a creer estas afirmaciones.

EN CASA, recuérdelos que son parte de la familia, pidiéndoles que ayuden a tomar decisiones en grupo, como elegir qué película ver. Asigneles tareas simples para ayudar en la casa. Hágalos saber que está atento y aprecia esta contribución.

Festejar los hitos y logros envía a los niños el mensaje de que las cosas que son importantes para ellos también son importantes para usted. Elógielos sea cuando se lo han ganado, para que sepan que su elogio es sincero.

Cuando los niños rompen las reglas o se portan mal, hágalos saber que no le gusta su comportamiento, pero eso no quiere decir que no los quiera.

FUERA DE CASA, aliente al niño a participar en una actividad de grupo con la cual se sientan cómodos. Encontrar un talento puede ayudar a los niños a generar confianza. Además, es bueno sentirse parte de un grupo de pares.

Cuando un hijo tiene dificultades con una tarea, recuérdelos que todos tenemos habilidades que se desarrollan con más facilidad que otras. Analice los logros recientes para los cuales tuvieron que trabajar duro para obtenerlos. Tal vez andar en bicicleta ahora parezca algo fácil, pero era difícil hace un año atrás. Recuérdelos a los niños que sean pacientes consigo mismos cuando tratan de afrontar nuevos retos.

Síntomas de depresión en niños

El humor y el comportamiento de los niños cambian a menudo. Pero si los comportamientos negativos parecen no desaparecer y afectan muchos aspectos de la vida de un niño, puede ser depresión.

Los signos problemáticos son:

- ▶ Aislamiento de los amigos y actividades que antes disfrutaban
- ▶ Cambios importantes en los hábitos del sueño o en el apetito
- ▶ Parecen irritados, incapaces de concentrarse o tomar decisiones
- ▶ Comportamiento auto-destructivo
- ▶ Dolores inexplicables
- ▶ Se sienten constantemente cansados o con falta de energía
- ▶ Se sienten sin valor alguno, sin esperanzas o desanimados

Si nota cualquiera de estos síntomas, esté atento a cuánto duran. También identifíquelos en diferentes contextos, como la escuela, el hogar y en otras actividades.

Luego, hable con el médico del niño. Los detalles ayudan al médico a decidir si el niño está luchando con la depresión. Hay muchos tratamientos disponibles. Un diagnóstico precoz puede ayudar al niño a sentirse mejor más rápidamente.



INSIDE: Building blocks for self-esteem

EN EL INTERIOR: Construyendo bloques para la autoestima

Su **lista de control** para la seguridad en el verano

- ▶ Manténgase hidratado al beber agua, incluso antes de sentir sed.
- ▶ Limpie los filtros en sus aparatos de aire acondicionado. Esto les ayudará a funcionar mejor.
- ▶ Protéjase de los mosquitos y las garrapatas con repelente de insectos.
- ▶ Use ropa liviana, de colores claros y suelta.
- ▶ Use un protector solar con un factor de protección 15 o superior cada vez que salga al aire libre, incluso si no está soleado.
- ▶ Cuando coma afuera, asegúrese de que cualquier comida a la parrilla esté bien cocida y se sirva en platos que no ha tenido contacto con la carne cruda. Y recuerda que los refrigeradores que están llenos de hielo mantendrán la comida más fría que aquellos llenos con hielo solo parcialmente.

Your summer safety **checklist**

- ▶ Stay hydrated by drinking water—even before you feel thirsty.
- ▶ Clean the filters in your air conditioners. This will help them run better.
- ▶ Protect yourself from mosquitoes and ticks with bug repellent.
- ▶ Wear lightweight, light-colored and loose-fitting clothing.
- ▶ Wear sunscreen with an SPF of 15 or higher any time you go outdoors—even if it does not look sunny.
- ▶ When eating outside, make sure any grilled food is cooked through and served on dishes that did not touch raw meat. And remember that coolers that are filled with ice will keep food colder than those that are only partly filled.



SHP_2015673
TFC_H

Published by McMurry/TMG, LLC. © 2014. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. McMurry/TMG makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry/TMG, LLC. Derechos de autor, © 2014. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar—y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. McMurry/TMG no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

