

Enlace Latino

Invierno 2017

Un trabajo conjunto
entre las oficinas
de Servicio de Extensión de
La Universidad de Georgia,
La Universidad Estatal de Oklahoma,
La Universidad de Arizona,
y la Universidad Estatal de Kansas

En ésta edición:

Aprender sobre amistades positivas 1

¿Es la cuna de nuestro hijo segura? 2

Información sobre la vitamina C 2

Resolución de largo impacto 3

La temporada del “flu” no ha terminado 3

¿Está listo para preparar su declaración federal de impuestos para 2016? 4

Aprender sobre amistades positivas

Ines Beltran, Agente de Extensión de la Universidad de Georgia

Llevarse bien con otros y apreciarlos es una habilidad importante que se desarrolla durante los años de adolescencia. De acuerdo al Instituto de Investigación, la influencia positiva de los amigos podría ayudar a desarrollar esta habilidad de por vida. Los adolescentes necesitan amigos que les ayuden a aprender sobre ellos mismos y sobre lo incomparables que los otros son. Las experiencias con diferentes tipos de amistades les enseña a los adolescentes a construir relaciones amistosas exitosas, a manejar conflictos y a contribuir a la vida de otros.



Tener amigos, desarrollar amistades y tener relaciones amorosas durante los años adolescentes es una fuente significante de disfrute personal y de aprendizaje social. Esta experiencia personal incluye cometer errores, pero es la única y verdadera manera de aprender a escoger y mantener los amigos.

Los padres no deben ser demasiado duros con los adolescentes que eligen amigos con fallas o cuando sus relaciones fracasan. Los padres pueden ayudar a los adolescentes a entender los valores y habilidades que les ayudarán a formar una relación positiva y

saludable. Este tipo de relaciones se producen cuando ambas personas:

- Se preocupan el uno por el otro.
- Se entienden, se hacen responsables y se respetan mutuamente .
- Resuelven juntos los problemas y se comunican con honestidad.
- Tienen algunos de los mismos valores y metas.

El propósito principal de las amistades de adolescencia es proporcionar a los jóvenes con apegos emocionales de transición que les permitirán separarse y lograr la independencia de sus padres. Los adolescentes adquieren un sentido de pertenencia cuando se dan a conocer como miembros de grupos de líderes, de cerebros, de atletas, de músicos, de nerds, etc.

Las amistades en la adolescencia enseñan lealtad, responsabilidad hacia los demás, ideales democráticos, dar y recibir, establecimiento de metas mutuas, resolución de conflictos, firmeza y las habilidades de cooperación y conversación. Además, estar de novios enseña a los adolescentes a relacionarse con el sexo opuesto y les ayuda a prepararse con valores y habilidades importantes para las relaciones a largo plazo y para el matrimonio.

Por otro lado, los padres deben también enseñar a los jóvenes que las relaciones destructivas incluyen cosas como:

- La manipulación y los celos.
- Las actitudes negativas y la deshonestidad.
- Culparse mutuamente por sus problemas.

Los adolescentes tienden a seguir los patrones de sus padres con sus propias amistades. Los padres pueden influenciar a sus hijos adolescentes a que realicen elecciones interpersonales al tener buenas relaciones en sus propias vidas.

¿Es la cuna de nuestro hijo segura?

Diana Romano, Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oklahoma

Es importante que sepamos sobre las nuevas normas de seguridad para las cunas. Este año, la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (CPSC por sus siglas en inglés), aprobó normas más estrictas para todas las cunas vendidas en los Estados Unidos. Los cambios están dirigidos a la prevención de asfixia, atrapamiento, laceraciones y otras lesiones relacionadas con barandas, rieles, abrazaderas, herrajes y partes del colchón.



En el 2011, la CPSC prohibió la fabricación y venta de cunas con baranda móviles y exigió que los listones fueran más fuertes y duraderos. Hoteles, iglesias, guarderías y otros los centros de cuidado infantil también deben tener cunas que cumplan con las nuevas normas.

Si tenemos una cuna con barandas móviles, debemos revisar la página de internet de la CPSC

(www.cpsc.gov) para saber si el fabricante tiene inmovilizadores para barandas.

Si el fabricante no está en esta lista, debemos contactarlo y preguntar qué inmovilizador podemos usar. Los inmovilizadores para cunas con barandas móviles son dispositivos que se usan para asegurar las partes móviles con el fin de prevenir situaciones peligrosas en las que la parte móvil se separa parcial o totalmente de la cuna. Es importante saber que incluso las cunas con inmovilizadores de baranda, no cumplen con todas las normas actuales. Lo mejor que podemos hacer por nuestro hijo, es comprar la cuna con barandas fijas.

Si no es posible cambiar de cuna y no tenemos un inmovilizador, debemos dejar de subir y bajar la baranda e inspeccionar con frecuencia todas las partes para asegurarnos que todo esté en su lugar y que no haya nada suelto o roto.

Cuando ya no necesitemos la cuna de barandas móviles, no podemos regalarla, venderla o donarla, debemos destruirla.

Para más información visite la página de internet de la CPSC en español: <https://www.cpsc.gov/es/business-and-manufacturing-landing>

Información sobre la vitamina C

Traci Armstrong Florian, Agente de Extensión Universidad de Arizona Extensión Cooperativa del Condado Maricopa

¿Qué es la vitamina C? La vitamina C es necesaria para el crecimiento y desarrollo normal. Es una vitamina hidrosoluble. Esto significa que se disuelve en agua y las cantidades sobrantes de la vitamina C salen del cuerpo a través de la orina. Necesitamos tener vitamina C constantemente en nuestras dietas.

Funciones. La vitamina C es necesaria para el crecimiento y reparación de tejidos en el cuerpo. Se utiliza para:

- Absorber el hierro.
- Sanar heridas.
- Reparar y mantener los dientes, el cartílago, y los huesos.
- Forma una proteína importante utilizada para producir la piel, los tendones, los ligamentos y los vasos sanguíneos.

La vitamina C es uno de los antioxidantes que reduce parte del daño causado por los radicales libres. Los radicales libres se originan cuando el cuerpo descompone los alimentos o cuando estamos expuestos al humo del tabaco o a la radiación. Con el tiempo, los radicales libres son responsables del proceso de envejecimiento. También, pueden jugar un papel en el cáncer, la cardiopatía y la artritis.

Ya que el cuerpo no puede producir la vitamina C por sí solo, ni tampoco la almacena, es importante incluir suficientes alimentos que contengan esta vitamina en la dieta diaria.

Fuentes alimenticias. La mayoría de las frutas y verduras contienen alguna cantidad de vitamina C, especialmente las que son de color verde y anaranjadas. Las frutas que son altas en vitamina C son: fresas, frambuesas, y moras, frutas y jugos de cítricos como naranjas, toronjas y limones, kiwi, mango, melón, sandía, papaya y piña.



Los vegetales que son buena fuente de vitamina C son: brócoli, coliflor, espinacas, repollo, nabo y otras verduras de hojas verdes, papa con cáscara, pimientos rojos y verdes y tomates y su jugo.

También otros alimentos, como algunos cereales, son enriquecidos o fortificados con vitamina C. Enriquecidos significa que a la comida se le agrega una vitamina o mineral. Lea las etiquetas nutricionales del producto para ver la cantidad de la vitamina C contenida.

Una manera de reducir el riesgo de perder las vitaminas en las comidas es cocinar en el horno de microondas o al vapor. Las mejores fuentes de vitamina C son las frutas y las verduras frescas y crudas.

Resolución de largo impacto

Elizabeth Brunscheen-Cartagena, Agente de Extensión de la Universidad de Kansas

Uno de los dichos de Zig Ziglar, un conferencante motivador es “para un niño el amor se llama T-I-E-M-P-O”. Creo que para todos los miembros en la familia eso es una realidad. Regalando nuestro tiempo es regalando un pedazo de nuestra vida. Entonces, no será este el mejor regalo que debemos ofrecer a nuestros hijos en este año?

¿Cuántos de nosotros corremos a través del día y olvidamos el valor de tomar tiempo para los nuestros? Tomemos el tiempo para llamar a un familiar, o sentarnos con nuestros hijos y simplemente estar presente con ellos o participar en su actividad favorita. Incluso podríamos jugar un juego de mesa juntos, comer juntos, caminar juntos, etc.

Pasemos tiempo compartiendo una habilidad. Si sabemos cocinar, incluyamos a nuestros hijos en cocinar. ¿Sabemos tejer o cocer, arreglar el carro, trabajar con madera? Pasemos ese tiempo enseñando ese conocimiento a nuestros retoños para que desarrollen destrezas nuevas a la vez que nos acercamos como familia.

Pasemos tiempo aprendiendo juntos algo nuevo. Estaremos trabajando como equipo en algo desconocido y juntos tratando de hacerlo realidad. Además de unir nuestras mentes resolviendo ese problema, dará lugar a la conversación y al diálogo.

Pasemos tiempo creando experiencias. Las experiencias ofrecen la oportunidad de conectar y combinar muchos de los elementos en un regalo increíble. Esto se debe a que siempre tienes ese recuerdo para volverlo a vivir de por vida. Ir a un juego juntos, o a unas vacaciones, o tener una noche de juegos semanalmente en casa.



Estos son regalos que marcarán profundamente a nuestros hijos y que tendrán un mayor impacto en sus vidas. Será tan gratificante cuando nuestros hijos crezcan y relaten esos momentos tan especiales a sus hijos y quieran hacer lo mismo con ellos.

La temporada del “Flu” no ha terminado

Edda Cotto-Rivera, Agente de Extensión de la Universidad de Georgia

Como profesional de Extensión, me preocupo por educar a la comunidad sobre la importancia de practicar buenos hábitos de salud.

Cada año, la discusión sobre vacunarse en contra de la influenza arranca argumentos fuertes de aquellos que están a favor o en contra de vacunarse.

Yo apoyo y practico la recomendación de varias entidades de salud nacionales que recomiendan que nos vacunemos anualmente en contra de la influenza o como mejor lo conocemos el “flu”.

La influenza es una enfermedad respiratoria severa que afecta a varios grupos de la población de alto riesgo. Estos grupos incluyen los niños menores de 5 años y los adultos mayores de 65



años, las personas obesas, los que tienen enfermedades crónicas como el asma, la diabetes y las enfermedades del corazón. Las mujeres embarazadas y las que han dado a luz recientemente y los que tienen su sistema inmunológico débil también se cuentan entre los más afectados.

Por lo general la influenza se cura por sí sola, pero en ocasiones sus complicaciones pueden causar hasta la muerte. Aquellos que se niegan a vacunarse por una adversa reacción deben considerar los siguientes datos:

- La vacuna que se administra contiene un virus inactivo que se utiliza para estimular nuestro cuerpo a producir anticuerpos para defenderse del virus.
- Aquellas personas que se enferman luego de vacunarse por lo general desarrollan síntomas parecidos al “flu”, pero no los relacionados a la influenza. Esto se debe a que el cuerpo reacciona de esa manera mientras produce los anticuerpos.
- Algunas personas pueden contraer influenza durante las dos semanas en las que el cuerpo se prepara para combatir la enfermedad, y la exposición mayor ocurre usualmente entre los meses de octubre y marzo.

Continúa en la página 4

¿Está listo para preparar su declaración federal de impuestos para 2016?

Andrea Scarrow,
Universidad de Georgia, Servicio de Extensión

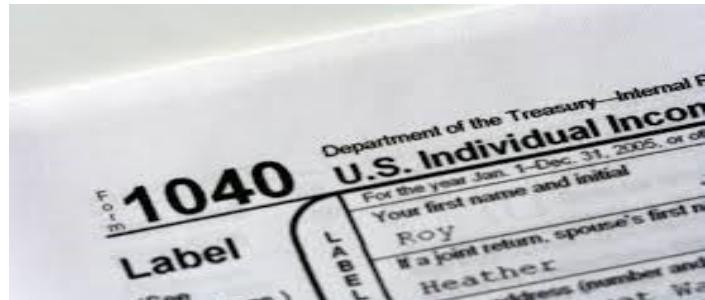
Este año hay varios cambios y leyes nuevas para las personas que preparan una declaración federal de impuestos:

- Hay algunos cambios al programa del Número de Identificación Personal del Contribuyente (ITIN, por sus siglas en inglés) bajo una nueva ley. La nueva ley significará que los ITIN que no se han utilizado en una declaración federal de impuestos por lo menos una vez en los últimos tres años ya no serán válidos para su uso en una declaración de impuestos a menos que sean renovados por el contribuyente. Además, los ITIN emitidos antes de 2013 comenzarán a caducar este año, y los contribuyentes tendrán que renovarlos por turnos. Más información sobre estos cambios y el proceso de renovación se encuentra en el sitio del web: www.irs.gov.
- Si los contribuyentes tienen un ITIN caducado y no renuevan antes de presentar una declaración de impuestos el año próximo, podrían enfrentarse a una demora en sus reembolsos y podrían no ser elegibles para ciertos créditos tributarios, tales como el Crédito Tributario por Hijos y el Crédito Tributario de la Oportunidad Americana, hasta que se renueve el ITIN.
- Hay una nueva ley que requiere que el IRS retenga los reembolsos de contribuyentes que reclamen el Crédito Tributario por Ingreso del Trabajo (EITC) o el Crédito Tributario por Hijo Adicional (ACTC) hasta mediados de febrero de 2017. Además, el IRS y los estados cuentan con nuevas protecciones contra el robo identidad y fraude de reembolso; esto significa que algunos reembolsos de im-

puestos necesitarán revisiones adicionales. Este cambio asegura que los contribuyentes obtienen el reembolso que les corresponde mientras le otorga más tiempo a la agencia para ayudar a detectar y prevenir el fraude.

Recuerde que existen muchos diferentes tipos de fraudes tributarios. **Cuide su información personal.** Tenga en cuenta que el IRS:

- 1) NUNCA llama para solicitar el pago inmediato, ni tampoco la agencia llama acerca de impuestos adeudados sin antes haber enviado una factura por correo;
- 2) NUNCA requiere que usted pague impuestos sin darle la oportunidad de cuestionar o apelar la cantidad que dicen que usted debe;
- 3) NUNCA requiere el uso de un método de pago específico de su declaración de impuestos, tales como una tarjeta de débito propagada;
- 4) NUNCA pide números de tarjetas de crédito o débito a través del teléfono; o
- 5) NUNCA le va a amenazar con traer a la policía u otros grupos de orden público para arrestarlo por no pagar.



Nutrición para niños en edad preescolar

Viene de la página 3

- Si luego de vacunarse la persona contrae la influenza, la severidad de la enfermedad es menor a lo que sería sin la vacuna.

Si decide no vacunarse contra la influenza practique otros hábitos que le ayudarán a reducir el riesgo de enfermarse y de contagiar a aquellos que son más vulnerables. Lávese las manos con agua y con jabón con frecuencia. Use lociones a base de

alcohol, solo si no hay agua y jabón disponible. Cubra su nariz y su boca cuando tosa o estornude con un pañuelo desecharable o dirija su estornudo y tos hacia la parte interior de su codo. Evite estar en lugares donde hay mucha gente.

El período de contagio puede variar y durar aproximadamente de 5 a 10 días. Esperemos que la presente temporada del "Flu", pase sin causar grandes daños a la población.

Enlace Latino • Envíe sus preguntas y comentarios a Ines Beltran a

ines.beltran@gwinnettcounty.com



COLLEGE OF AGRICULTURE
AND LIFE SCIENCES
COOPERATIVE EXTENSION
Maricopa County