

15 minutos es el lapso con el que un padre debe empezar a "tantear el terreno" con sus hijos.

9 años es la edad en la que algunos psicólogos recomiendan comenzar a darle su espacio al niño, si éste demuestra madurez.

40 por ciento de los niños en Estados Unidos se quedan solos en sus casas porque sus papás trabajan.

¡AHORITA VENGO! ¡NO LE ABRAS A NADIE!

LIZETH FÉLIX

Llega un momento en la vida en la que un padre tiene que aprender a dejar que su hijo vuele solo. Para algunos progenitores esa fecha llega cuando los niños aún están muy pequeños, ya sea por el trabajo, la falta de dinero para pagar un programa para después de la escuela, o la desconfianza en que alguien más se haga cargo de él. Para muchos, por otro lado, la idea de separarse de los menores es casi tan desgarrador como pensar que no sobrevivirían a una tarde solos.

El hecho inevitable es que tarde o temprano los niños crecen y la vida exige que se les dé su espacio, y en Estados Unidos parece que ese tiempo llega entre los 9 y 12 años de edad.

Como no todos los estados de la Unión Americana tienen un código de edad para dejar a los hijos solos en casa, la recomendación de los psicólogos es que los padres avalúen la madurez de pequeño antes de darle la libertad y responsabilidad de pasar un tiempo sin supervisión adulta.

"Hay veces que un niño de 10 años es mucho más maduro que otro de 15, depende de cada persona", explicó la doctora Alicia Gutiérrez. "Pero también hay veces que los papás son los que necesitan cortarse el cordón umbilical y dejar de sobreproteger a sus hijos, dándoles un periodo de confianza a prueba para que crezcan libres", agregó la especialista.

Gutiérrez recomendó que los padres hablen con sus hijos para prepararlos para esos momentos y que les delimiten las reglas de la casa. "Además de las situaciones de emergencia deben enseñarles cómo comportarse con las visitas, a la hora de contestar el teléfono, cuando quieren salir sin pedir permiso.

1 Cómo saber cuándo un niño está listo para quedarse solo en casa.

Dejando en claro todo eso, deben comenzar con periodos cortos de tiempo, también como prueba para ver cómo funciona", recomendó.

Cuestión de seguridad

Mike Tellef, vocero del Departamento de Policía de Peoria, Arizona, explicó que los incidentes reportados por niños solos en sus casas aumentan durante el periodo vacacional, por lo que les pide a los padres que sean cuidadosos.

"No hay una edad específica para que los niños se queden solos, pero nosotros recomendamos que los menores de 12 años no se queden sin supervisión de un adulto por un periodo largo de tiempo", indicó el oficial.

"Además, para prevenir que sucedan tragedias o crímenes debemos evitar lo máximo posible que estén solos... pero en dado caso de que no se pueda, insisto en que los padres preparen un plan de seguridad con sus hijos, que se memoricen el número 9-1-1, y delimiten bien las reglas", agregó.

Cada familia es distinta

En las familias hispanas es muy común que uno de los padres se quede en el hogar para cuidar a sus niños, pero con la crisis económica se ha incrementado el número de parejas que trabajan. La decisión de quién vigilará a los pequeños se toma en familia, por lo que es cuestión personal decidir cuándo es el mejor tiempo para darle libertad a los hijos o cuándo escoger un programa extracurricular para llenar los vacíos en el tiempo.

CONSEJOS

No dejar a un menor solo por más de dos horas.

Tener una lista con los números de emergencia enseguida de los teléfonos y celulares.

Hacer que el niño se aprenda de memoria los números de teléfono de papá y mamá, para contactarlos en caso de que algo pase.

Instruirlos sobre cómo deben contestar el teléfono, sin revelar que los padres no están en casa. Enseñarles que no deben abrir la puerta a desconocidos, incluyendo a la persona que entrega el correo.

Delimitar las reglas de la casa y de las visitas cuando no hay adultos presentes.

Crear un plan para en caso de emergencia, incluyendo la posibilidad de un atraco o un incendio antes de que el niño llegue a la casa.

PREGUNTAS PARA SABER SI ESTÁ LISTO PARA QUEDARSE SOLO:

¿Se ha desvelado bien durante breves periodos en que ha estado solo?

¿Se va directo a casa después de la escuela?

¿Se sentirá solitario o asustado si está solo en casa?

¿Puede hacer tareas sencillas, como prepararse una merienda y recibir mensajes telefónicos?

¿Puede físicamente cerrar y abrir con llaves las puertas en la casa?

¿Puede resolver problemas pequeños por sí mismo?

¿Sabe cuándo y cómo buscar ayuda fuera de la casa?

¿Está preparado para manejar un accidente o una emergencia?

¿Seguirá las reglas que se le han dado y usará su tiempo de manera productiva?



Un milagro para Alissa

1 La niña de 3 años recibió un trasplante que le permitirá vivir por muchos años más.

LIZETH FÉLIX

Alissa nació el 11 de marzo de 2007, en Chandler, Arizona, y sus padres, Sara y John, no cabían del gusto. Pero la felicidad se mereció cuando supieron que su niña tenía el Síndrome del Intestino Corto, sumado a una complicación con el funcionamiento del hígado... si no conseguían un donante compatible, la pequeña podría morir.

Pero el 14 de diciembre de 2009, Alissa recibió un trasplante multivisceral que le devolvió la alegría a sus padres y a ella la esperanza de vivir. En el Hospital de Niños Mattel, de Los Ángeles, California, la paciente recuperó la salud poco a poco; pero así como crecía ella, también aumentaba la factura a pagar.

Un trasplante cuesta, en promedio, medio millón de dólares, salvo la ayuda de algunas organizaciones no lucrativas y actividades de

beneficencia que disminuyen la cuota en gran medida.

Recaudan fondos

La pequeña de 3 años logró salir adelante gracias a la Asociación de Trasplantes de Órganos para Niños (COTAN), por sus siglas en inglés), a través de la cual se organizan estrategias para recaudar dinero. Hasta el momento, la familia Cassidy ha logrado reunir 80 mil dólares, pero aún falta un largo camino por recorrer.

Si usted quiere cooperar con la causa, conocer más de la organización o participar como voluntario en las actividades de recaudación de fondos, puede comunicarse con Sandra Cassidy al (480) 635-077 o mandar un correo electrónico a grancass@yahoo.com.

Para más información también puede visitar el sitio de Internet www.COTANforAlissa.com.

Buscan frenar suicidios

HÉCTOR PADILLA

Runiendo a médicos, expertos en crisis emocionales y religiosos, la organización de servicios de salud Magellan y Latina TV Network realizaron un nuevo foro comunitario con proyección mundial.

Transmitido a través de la señal de Radio Latina 1150 AM y por Internet, con la imagen de Latina TV Network, el evento buscó informar a la población y reducir la tasa anual de suicidios.

"Las estadísticas de suicidios a nivel nacional son alarmantes y se dan sobre todo entre jóvenes y adultos mayores, segmentos a los que hay que poner mayor atención", expuso Ramiro Camarillo, vocero en español de Magellan Health Service de Arizona.

Los foros con temas de salud mental se han venido realizando todos los miércoles del mes de mayo en las instalaciones de Latina TV Network (3830 Norte de Avenida 19, en Phoenix), de las 12:00 a la 1:00 de la tarde.

"Si un joven está muy deprimido y empieza a tener actitudes inusuales, como el regalar los objetos que más quiere, pudiera estar entrando en una crisis de suicidio", dijo Aurelio Duarte, médico de Mountain Park Health Center y uno de los panelistas invitados.

Duarte, junto al sacerdote católico Librado Godínez, Teresa Peña y Daniel Moreno de Magellan Arizona, contestaron las preguntas de los asistentes al estudio y también vía correo electrónico.

"El suicidio es un acto que no está permitido al hombre según la religión, y por ello

1 Magellan Arizona y Latina TV Network realizan otro foro de salud mental, que orientó a familias y ayudó a personas en crisis.



Panelistas se dieron cita en las instalaciones de Latina TV Network en el número 3830 al Norte de Avenida 19, en Phoenix.



Mariela Gómez De El, directiva de Latina TV Network y Ramiro Camarillo de Magellan Arizona, agradecieron el interés de la comunidad.

debe buscar ayuda para fortalecer sus valores espirituales", aseguró Godínez, párroco de la iglesia de San Antonio.

Habrán dos foros más

El evento fue completamente en español, pero se

transmitió simultáneamente al inglés, para que directivos de esta organización nacional, que estaban presentes, pudieran ver la reacción y el interés de la comunidad latina.

Se ofrecieron valiosas herramientas y se permitió conocer de grupos de apoyo y líneas de crisis, con expertos que pueden tratar a un inminente suicida por teléfono o acudir hasta su domicilio para persuadirlo.

El siguiente foro programado para el miércoles 19 de mayo, tratará exclusivamente el tema de las líneas de crisis, y los interesados en acudir pueden llamar al teléfono (602)797-8282 ó contactar-se por medio de la página de Internet www.magellanofaz.com.