

## Noticias y Recursos

para padres de niños con necesidades de salud especiales

Junio 2023

### Charla de mesa de Junio Viaje de genética: Familias discuten el uso de servicios de genética para buscar un diagnóstico, encontrar vías de tratamiento u obtener comprensión.

En la búsqueda de un diagnóstico para su hijo/a, ¿Se emprendió en un "viaje de genética"? ¿Está en consideración, o está en proceso de obtener, una evaluación genética?

Únase a los padres de niños con necesidades especiales de salud para explorar:

- **Tomar la decisión** de las pruebas genética
- Los **pros** y los **contras** de las pruebas genética
- Cómo las pruebas genética pueden **ser cubiertas** por el seguro médico

Escuchará a otros padres, aprenderá lo que sucedió con ellos y compartirá ideas. Recursos proporcionados.

29 de Junio 2023 | 5:00pm -6:00 pm

[Regístrese aquí](#)

<https://tinyurl.com/Charla-062923>

Recibirá un enlace de zoom por correo electrónico  
Costo: **Gratis**



Las **primeras 10** familias tarjeta de Oregon que se registren y participen recibirán una de regalo de **Amazon o Starbucks de \$ 25.00.**

Visite nuestra nueva página de [Facebook](#) y nuestro [sitio web](#) para más tips en español para padres.

Si necesita apoyo comprendiendo el cuidado médico de su hijo o otros recursos, puede contactar a:

Ana Brooks o Yesenia Causor-Mendoza: **833-990-9930**

Si gusta agregarse a nuestra lista de email visite:

<https://tinyurl.com/f2fORNews>

### Enfoque Central de Padre: Beth



Este mes nos da gusto darle a conocer a nuestro nuevo compañero para padres, Beth Leverich

#### **P: ¿Qué es algo que le gustaría compartir con un padre que comienza su viaje?**

Busque a las personas, espacios y organizaciones que le recuerden que no está solo en la crianza de su hijo/a con necesidades especiales de salud. Soy madre soltera y vivo en una zona rural, a veces me sentía tan aislada en mi viaje de crianza. Me ayudó mucho encontrar un grupo de apoyo en línea para el síndrome de mi hija.

#### **P: Algo que debe saber sobre mi hija**

Anna tiene el síndrome de Russell Silver, un trastorno del crecimiento que la hace pequeña para su edad. Ella es una pequeña niña de siete años, pero su personalidad es enorme.

#### **P: Una lección que aprendí de mi hijo**

Ella está llena de alegría y se extiende a los que la rodean. Sus sonrisas, risitas y tonterías me recuerdan que a veces es importante hacer una pausa en toda la seriedad y adultez que se requiere y encontrar esa alegría y ese deleite.

**Beth** es madre de dos hijos y vive en el condado de Yamhill. Ella trabaja para el Centro de Salud Familia a Familia de Oregon, *compañero para padres.*

## Consejos para la pantalla digital de visión infantil

El verano es un buen momento para pasar tiempo al aire libre y lejos de las pantallas. Puede descargar su propia copia de esta hoja de consejos haga [clic aquí](#).

**CONSEJOS SOBRE PANTALLAS DIGITALES PARA LA VISIÓN DE NIÑOS**

**CUANDO UN NIÑO HACE ESTO:**

INCAPACIDAD DORMIRSE | FROTARSE LOS OJOS CON FRECUENCIA | OJOS CANSADOS | DOLORES DE CABEZA | DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE

**ES LA HORA DE HACER ESTO:**

**¡FOMENTE HÁBITOS SALUDABLES FRENTE A LAS PANTALLAS!**

- Desde el nacimiento hasta el 1 año: Sin uso de medios digitales.
- De 2 a 5 años: 1 hora al día como máximo.
- A partir de los 6 años: Gestión constante del tiempo y el contenido frente a la pantalla.

**¡JUEGUE AL AIRE LIBRE!** 1 a 2 horas diarias.

**¡ESTÉ ATENTO!** Desaliente el uso de **CUALQUIER** pantalla cerca de los ojos.

**¡PONGASE DERECHO!** Pantalla

- Al alcance de la mano.
- Ligeramente por debajo del nivel de los ojos.
- Tilulado. Luz detrás del usuario.

**¡VEA CÓMODAMENTE!** Ajuste el brillo y el contraste de la pantalla. Evite el resplandor de la pantalla.

**¡MIRE!** Mire a lo lejos varias veces por hora.

**¡PARPADEE!** Para mantener los ojos húmedos.

**¡APAGUE!** Detenga el uso del dispositivo 1 a 2 horas antes de dormir.

**¡CONOZCA LAS SEÑALES!** Eso podría indicar un problema de visión. La visión de los niños puede cambiar rápidamente.

**¡VISITE A UN OCULISTA!** Siempre busque cuidado ocular si:

- Los síntomas de la visión persisten.
- El niño no pasa una evaluación de la vista.

- Reemplace anteojos y lentes de contacto dañados o vencidos.
- Programa exámenes oculares de rutina según lo recomendado.

¡DESCUBRA MÁS! [PreventBlindness.org/Kids-Screens](http://PreventBlindness.org/Kids-Screens)

Este documento ha sido compilado por Children's Vision Massachusetts utilizando información en línea proporcionada por la Academia Estadounidense de Oftalmología, la Academia Estadounidense de Pediatría, la Asociación Estadounidense de Optometría, la Organización Mundial de la Salud, Prevent Blindness y el Centro Nacional para la Visión y la Salud Ocular de los Niños en Prevent Blindness. La información proporcionada en esta hoja informativa de Prevent Blindness está diseñada para informar, no reemplaza la relación que existe entre el paciente y su médico. Esta hoja puede reproducirse materialmente en forma impresa (fotocopias) solo con fines educativos. No se permite la reproducción electrónica, otras impresiones, extractos ni el uso en consentimiento por escrito. Comuníquese con Prevent Blindness para obtener actualizaciones. 1/27/2021 Prevent Blindness. Todos los derechos reservados.

## ¿Listo para disfrutar del aire libre?



Nuestro equipo tiene muchas herramientas y recursos disponibles para comenzar su juego y recreación.

Explore los parques locales:

[Pagina para los Parques de Recreación Estatal](#)  
 • [Pasaporte para Visitar los Parques Nacionales y Terrenos de Recreación Federal](#) es gratis

Considere el campamento:

- [Lista de Campamentos Inclusivos](#)
- [¿Que se considera adaptaciones razonables para los campamentos de verano? \(Understood.org\)](#)
- [Campamentos de Verano para niños con necesidades especiales \(Kids Health.org\)](#)

Puede encontrar esta lista y más haga [clic aquí](#).

## Búsqúenos en los siguiente eventos:

- **Jim Bean Sweet Home Safety Fair | Sábado 17 de Junio 9am-12pm | Sweet Home Police Dept Parking Lot 1950 Main Street**
- **Transición de la Atención Medica Pediátrica a la Atención Medica para Adultos (virtual) Miércoles 28 de Junio 6pm-7pm | [Email para la liga](#)**
- **Preparación práctica para emergencias para Familias Ocupadas 6 de Julio, 6pm-7pm | [Email para la liga](#)**

*La inclusión de recursos en nuestro boletín no implica la promoción ni el excluir significa que no pensamos que es valorable. Nos esmeramos para mantener nuestra lista de recursos al corriente y relevante pero no es exhaustiva. El Centro de Información de Salud Familiar de la Familia de Oregon es un proyecto del Centro de Niños y Jóvenes de Oregon con Necesidades Especiales de Salud. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (Subvención # H84MC21658. 00). Este contenido no debe ser interpretado como la posición o política oficial de, ni deben ser inferidos por la Universidad de Salud y Ciencias de Oregon, HRSA, HHS o el Gobierno de los Estados Unidos..*