



La mano amiga

Ayuda y consejos para los latinos en los EEUU

Julio 2010

En las páginas interiores:

La bebida y los adolescentes...
pag. 3

Háblele a su bebé
pag. 4

Usted puede ganar más...
pag. 7

Los niños y las baterías...
pag. 9

La declaración más revolucionaria del mundo...
pag. 12

Y mucho más...

Conozca la ley del país y del estado

La ley es dura para quien bebe y maneja

Las leyes que rigen el delito de manejar bajo los efectos del alcohol o las drogas están siendo cambiadas con frecuencia y varían entre un estado y otro. Quizá lo que es común a cualquier estado de la unión, es que a partir de cierta cantidad de alcohol en el cuerpo, manejar es ilegal, sin importar dónde viva usted. Debe tomar muy en serio este aspecto de la ley, pues puede complicarle la vida en este país, más allá de su peor pesadilla.

¡Evite hacerlo, no hay mejor medicina que la preventiva!

Entre las cosas que toda persona debería saber sobre este delito, es que se convierte en ilegal en el instante en que el contenido de alcohol en la sangre (BAC, por sus siglas en inglés) es de 0.08% o superior, pero cuidado, la mayor parte de los estados tiene una medida más baja aún, que se llama “cero tolerancia”, y los



El alcohol y el volante pueden convertirlo en criminal

castigos son más severos a medida que el BAC es más alto.

El BAC puede ser determinado a través de exámenes de orina o de aliento.

Continúa en la página 7



Fotografía: zstack

¡Cuidado con las transferencias de dinero!

Alerta para los consumidores

Las transferencias y sus riesgos

Los estafadores oportunistas utilizan una cantidad de esquemas elaborados para conseguir sus fondos, y varias de sus tretas involucran transfe-

rencias de dinero efectuadas a través de compañías como la *Western Union* y la *Money Gram*.

Según informa la Agencia Nacional de Protección del Consumidor (*Federal Trade Comisión* – FTC, por sus siglas

Continúa en la página 4

Cuide sus ojos y use los productos de belleza de forma segura

Los cosméticos para sus ojos

En los Estados Unidos existe una agencia del Gobierno Federal que reglamenta la venta de los cosméticos en el país. Desde los más sofisticados hasta los delineadores y los lápices de cejas.

Esta oficina ofrece importantes consejos para el público:

Todo debe estar limpio:

Peligrosos hongos y bacterias pueden crecer en algunos cosméticos o en sus envases. La limpieza ayuda a prevenir las infecciones en los ojos. Lávese siempre las manos antes de aplicarse los cosméticos en los ojos y en el rostro, y asegúrese de que los instrumentos que utiliza estén limpios. Asegúrese también, de no

introducir microorganismos en sus cosméticos, por ejemplo, dejando la varita de aplicación sobre una mesa donde puede recoger bacterias. Por supuesto, debe mantener el envase limpio.

Manténgalos lejos de la humedad:

No agregue saliva o agua a los cosméticos, y guárdelos en un lugar fresco y seco.

No comparta o intercambie sus cosméticos:

Los gérmenes de otras personas pueden ser riesgosos para usted. Recuerde esto cuando pase por una tienda y vea que existen cosméticos



Véase más bonita, ¡pero cuide sus ojos!

Continúa en la página 10

Conozca las normas de la comunidad

Cómo desechar los medicamentos sin uso

La mayoría de los medicamentos puede tirarse al basurero de su casa, pero debe usted tomar ciertas precauciones antes de desecharlos.

Según la Agencia del Gobierno Federal encargada de administrar los alimentos y medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés), algunos medicamentos deben arrojarse al inodoro, y un número creciente de programas comunitarios de “recuperación” ofrecen ahora esta alternativa para la eliminación segura.



Los medicamentos pueden ser peligrosos también en la basura

¿Por qué las precauciones?

Las instrucciones de eliminación que aparecen en la etiqueta de sus medicamentos son parte de la estrategia de disminución de los riesgos. Cuando un medicamento contiene instrucciones de arrojarlo al inodoro, es porque el gobierno ha trabajado junto con el fabricante y han determinado que este es el método de eliminación de menor riesgo para la seguridad.

Aproximadamente una docena de

Continúa en la página 11

¿Por qué no debo beber alcohol?

Porque es una mala idea para ti, adolescente

Si bien en los Estados Unidos es ilegal beber alcohol antes de cumplir los 21 años, contradictoriamente, la mayoría de los adolescentes tiene acceso a las bebidas alcohólicas. Por lo tanto, eres tú quien tiene que tomar una decisión final respecto a las bebidas en tu vida, pero antes, debes saber que, además de



Un error en la juventud puede pesar toda la vida

la posibilidad de convertirte en adicto, beber alcohol conlleva algunas otras desventajas:

El castigo es severo: los adolescentes que beben alcohol corren el riesgo de tener problemas obvios con la ley (es ilegal y podrían arrestarte). También tienen más probabilidades de involucrarse en peleas y cometer delitos que aquellos que no beben.

Afectación de las funciones básicas: las personas que beben de forma regular suelen tener problemas en la escuela, ya que la bebida puede afectar la capacidad para estudiar y sacarse buenas notas, además de afectar el desempeño

deportivo (por la falta de coordinación) y las relaciones sociales (por frecuentes trastornos de la personalidad).

Puedes parecer realmente tonto: la impresión es que la bebida te hace más atractivo, pero los cambios que ocasiona el alcohol en el sistema nervioso pueden llevarte a hacer tonterías o cosas vergonzosas, como vomitar o hacerse pis. La bebida también produce mal aliento, y a nadie le gusta tener una resaca.

Riesgo de tu salud e integridad: los adolescentes que beben alcohol tienen más probabilidades de ser sexualmente activos y de tener relaciones sexuales

Continúa en la página 5

¿Por qué beben los adolescentes?

La bebida y los adolescentes

Es común experimentar con el alcohol durante la adolescencia. Algunos de los motivos por los que los adolescentes beben alcohol o prueban drogas son los siguientes:

- simple curiosidad.
- para sentirse bien, reducir el estrés y relajarse.
- para no sentirse diferentes.
- para parecer mayores.
- para lograr un estatus de aceptación dentro de su grupo de amigos.

- para huir de los problemas familiares.
- para compensar su baja autoestima.
- para vencer la timidez.
- por influencia del ejemplo de los adultos con los que convive.

Desde que son muy pequeños, los niños ven mensajes publicitarios con gente hermosa que disfruta de la vida... y del alcohol. Y como muchos padres y otros adultos beben alcohol en reuniones sociales - como cerveza o vino durante una cena - muchos

adolescentes creen que el alcohol es inofensivo y bueno, siendo que es un peligro disfrazado de algo “normal” dentro de nuestra sociedad.



Hay razones para no beber de joven

viene de la página 1

Las transferencias y sus riesgos

en inglés), las transferencias pueden ser útiles cuando usted desea enviar fondos a alguien conocido y en quien confía — pero cuando está tratando con un desconocido, resultan totalmente riesgosas e inapropiadas.

Los estafadores presionan a las personas para que hagan transferencias para poder tomar el dinero antes de que las víctimas se den cuenta de que han sido engañadas, pues, por lo general, no hay manera de revertir o anular la transacción ni de seguirle el rastro al dinero. Otra de las razones es que cuando usted hace un giro a otro país, el destinatario puede retirarlo en varios lugares, y por lo tanto, se hace casi imposible identificarlo o seguirle la pista.

En algunas ocasiones, puede ser que inclusive los agentes receptores de la compañía de transferencias de dinero

sean cómplices del fraude. Hacer una transferencia de dinero es prácticamente lo mismo que enviar dinero en efectivo — no hay ninguna protección para la persona que lo remite.

Con frecuencia, las estafas de transferencia de dinero incluyen historias dramáticas o convincentes que buscan aprovecharse de su espíritu optimista, su altruismo o su inocencia. Pero, como quiera que se analice el caso, siempre termina costándole dinero.

Estas son algunas de las estafas comunes de transferencias de dinero que usted puede fácilmente identificar:

¡Se ha ganado un premio!

Estoy en el extranjero y necesito dinero en efectivo.

Por el momento no podemos aceptar

tarjetas de crédito.

¡El departamento de sus sueños está disponible inmediatamente y a un precio increíble!

No le transfiera dinero:

- a un desconocido - en este país o en cualquier otro lugar.
- a una persona que diga ser un familiar que está en medio de una crisis y que quiere que su pedido de dinero se mantenga en secreto.
- a una persona que intente hacerle creer que la transferencia de dinero es el único método de pago aceptable.
- a alguien que le pida que deposite un cheque y le transfiera parte del dinero.

Cuide la salud mental y emocional de su hijo

Háblele a su bebé

Muchos estudios demuestran la importancia de que los padres (o los hermanos mayores) les hablen a los bebés.

Un estudio de la Universidad de Dundee en Escocia que ha tomado en cuenta a unas 2,700 familias, ha demostrado que con el uso de los coches antiguos de bebés, en los que éste iba mirando hacia atrás, la tendencia automática del adulto era a hablarle más al niño, y la ten-

dencia del bebé era la de sonreír mucho más.

Quizá este estudio pueda convencer a los fabricantes de coches para que vuelvan a hacerlos como antes, pero entre tanto, usted no olvide que su bebé comienza su formación desde antes de nacer — y ahora que ya nació, ¡no pierda oportunidad de tomarlo en cuenta y conversarle!



Les gusta y les sirve que usted les hable

viene de la página 3

Porque es una mala idea para ti, adolescente

sin protección y de manera insegura. Si quedas embarazada o contraes una enfermedad de transmisión sexual, tu vida cambiará, o - lo que es peor - llegará a su fin.

Además, el riesgo de que te lastimes — incluso con lesiones fatales — es más alto si estás bajo la influencia del alcohol. La mitad de todas las muertes por ahogamiento entre varones adolescentes está relacionada con el uso del

alcohol.

El consumo de alcohol también aumenta considerablemente las posibilidades de que un adolescente termine involucrado en un accidente de tránsito o un homicidio, o de que cometa suicidio.

Existen más probabilidades de engordar o padecer problemas de salud. Un estudio realizado por la Universidad de Washington reveló que las personas

que consumen normalmente cinco o más bebidas alcohólicas, una detrás de la otra, desde los 13 años, son más propensas al sobrepeso o a la hipertensión a la edad de 24 años que aquellas que no lo hacen. Las personas que continúan bebiendo mucho alcohol durante la edad adulta corren el riesgo de dañar algunos órganos tales como el hígado, el corazón o el cerebro.

Su Familia: Información general para la salud y referencia a médicos: 1 (866) 783-2645

Protección al consumidor

No crea en toda la publicidad

Cuando usted llega a los Estados Unidos, llega a un país muy avanzado en muchos aspectos, y entre ellos, se encuentran las estrategias de publicidad.

Cuando vaya a comprar algo, especialmente artículos de alto valor como un automóvil, no se guíe por la publicidad; utilice otras formas para llegar a su decisión final.

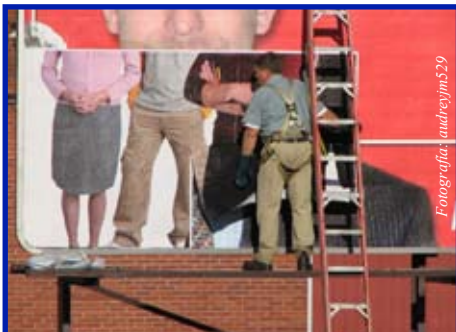
Por ejemplo, una forma común de

atraerlo al lote de autos es decirle “no importa el estado de su auto, le pagamos 3 mil dólares por él”. Puede estar seguro de que este es un juego de dólares, y lo que le paguen a usted, se lo sumarán, de alguna forma, al precio del auto que está comprando.

Otro ejemplo típico es el del financiamiento al 0%. Es posible que le den un crédito con cero por ciento de interés, pero sepa —antes de ir— que su puntaje de crédito deberá ser perfecto.

Las leyes de protección al consumidor obligan a los negocios de venta de autos a poner un letrero que se llama Guía del Comprador (Buyers Guide) en cada auto usado (y que muchas veces está también en español). Esta guía debe exponer los siguientes aspectos acerca del auto en venta:

- Si incluye garantía o si se vende “como está” (*As Is - No Warranty*).
- El porcentaje de las reparaciones que pagará el vendedor, si el auto está bajo garantía.
- Que las promesas que se hacen verbalmente son difíciles de hacer cumplir, por eso debe pedir que se le de lo prometido por escrito.
- Que el comprador guarde esa Guía del Comprador después de la compra.
- Que debe informarse del estado de los principales sistemas mecánicos y eléctricos, y qué problemas grandes podrían acarrear.
- Que debe hacer inspeccionar el auto con un mecánico independiente, antes de comprarlo.



La publicidad puede ser muy engañosa

Consejos para los padres

Los hijos felices seran mejores padres

El trabajo en los tribunales juveniles y conversaciones sostenidas con muchos trabajadores sociales del Departamento de Servicios Humanos, parecen indicar una relación innegable entre los jóvenes que están metidos siempre en problemas y la calidad de la relación con sus padres.

Un estudio realizado en la Universidad de Haifa, en Israel, sugiere que las mujeres que tienen conflictos no-resueltos con sus padres, tienden a ver a sus hijos como más demandantes y hablan de poner muchos límites a sus hijos. En



Fotografía: GY Velasco

Sonrientes en su niñez, más capaces de enfrentar la vida más tarde

cambio, las madres que han tenido una niñez feliz, tienden a tener una visión más optimista y relajada de la maternidad.

Cómo tratamos a nuestros hijos en la casa, parece ser la fórmula mágica para que cuando sean adultos, ellos tengan una vida más llena, más feliz y tengan la capacidad de hacer felices a otros.

Recuerde esto cada vez que esté a punto de perder la paciencia y lastimar sus sentimientos o lastimarlos físicamente.

Conozca cómo funciona y evítese problemas

El trato con un policía



Fotografía: Lorecan Orway

Las costumbres varían de un país a otro, también en el trato con ellos

Si usted ha llegado recién a los Estados Unidos, una de las cosas importantes que debe conocer es cómo funciona el sistema de cumplimiento de la ley - y

el primer contacto es, generalmente - el encuentro con un oficial de policía.

Existen algunas cosas importantes que se deben conocer para actuar de forma adecuada en estas ocasiones:

Lo primero que debe tener en cuenta es que ser policía no es una profesión fácil. El policía trata con toda clase de personas, y, entre ellas, muchos delincuentes; por eso recibe entrenamiento en seguridad, es decir, en cómo prevenir que un incidente le quite la vida. Estos procedimientos pueden, muchas veces, parecer innecesarios y ofensivos.

Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) Teléfono: 1 (301) 443-4513 (Se habla español) <http://www.nimh.nih.gov>

Por ejemplo, cuando un policía le pide desde su patrulla que detenga su auto, él no sabe quién es usted ni qué clase de reacción pueda tener. Se acerca consciente de que siempre hay un riesgo de confrontación.

Es muy frecuente que una mala comunicación entre policía y ciudadano se convierta en un problema que podía haberse evitado. Para que eso no ocurra, es importante pensar en lo que el policía está cuidando.

Para lograr el mejor resultado, cuando lo pare un policía, recuerde que:

Continúa en la página 8

*viene de la página 1***La ley es dura para quien bebe y maneja**

Usted debe saber también que si tiene una licencia de conducir, automáticamente ha dado su aprobación para someterse a uno de estos exámenes cuando una autoridad se lo pida (en inglés se llama *Implied Consent* (Ley del Consentimiento Implícito)).

Para los casos en los que alguien ha

sido citado por una acusación de manejar bajo los efectos del alcohol o las drogas en los Estados Unidos, es muy recomendable buscar un abogado desde el principio. Si no puede pagar uno, averigüe dónde y cómo solicitar un Defensor Público.

La Oficina del Defensor Público tiene

excelentes abogados - pagados por el estado- con el solo propósito de defender a quienes no puedan pagar un abogado privado.

Tome consciencia de cuánto problema puede evitarse si no se sienta al volante de su auto cuando ha tomado unos tragos.

*Si no fue a la universidad***Usted puede ganar más**

Si usted es como la mayoría de los inmigrantes que llega a los Estados Unidos, posiblemente está en un empleo que le paga un salario mínimo, y probablemente, no ha ido a una universidad; por eso piensa que el salario mínimo más un par de dólares es lo máximo que puede esperar. Debe estar convencido de que la única manera de que llegue más dinero a la casa, la única solución es tener un segundo trabajo.

Afortunadamente - si usted piensa así - está equivocado.

No importa qué edad tenga, pero si quiere ganar más, usted debe primero abrir los ojos y mirar cuántas cosas existen ahí afuera, que sólo requieren de un poco de especialización, es decir, que el segundo paso es decidir aprender algo más.

Una vez que ha elegido su objetivo y ha averiguado dónde se puede aprender eso que usted quiere, viene el paso

de ¡hacerlo! Hacerlo aunque cueste sacrificio – esto es el mismo esfuerzo del que tiene dos trabajos, con la diferencia de que puede ganar más.

Aquí le damos algunas ideas - pero recuerde - hay mucho allá afuera esperando de gente con especialización – sin pasar por la universidad.

Una industria que aún dará mucho trabajo por mucho tiempo, y muy bien pagado, es la petrolera. Según estadísticas del gobierno, los trabajadores petroleros están entre la mano de obra mejor pagada. Un operador de perforadora gana un promedio de 59 mil dólares al año, y los mejor pagados ganan más de 89 mil al año, según datos de la revista Forbes.

Aprender a operar una perforadora y otros trabajos de esta industria, toma entre 6 a 12 meses.

En la construcción, un grupo que gana extraordinariamente bien es el de los

instaladores de elevadores. Este rubro se aprende en un periodo más largo, generalmente mientras uno trabaja ya en algo relacionado. El promedio de ganancia por hora es de 32 dólares.

El aprendizaje que ayuda a todos a mejorar la posibilidad de ganar más, es el del idioma inglés. Cuesta trabajo y sacrificio aprenderlo, pero esté seguro que es más productivo –a la larga- que zambullirse en dos empleos por años y años.

¡Tal es la vida de millones de inmigrantes!



No se rinda, ¡Usted aun puede especializarse y ganar mejor!

Línea telefónica nacional hispana para crisis de suicidio:
1 (877) 784-2432

viene de la página 6

El trato con un policía

- El policía necesita estar a la defensiva por que no sabe quién es usted (si está armado, si piensa dispararle cuando se acerque, si piensa huir, etc.)
- Es muy importante que coloque sus dos manos sobre el volante de su auto, para que estén visibles y no den lugar a malas interpretaciones que pueden ser lamentables.
- No debe hacer ningún movimiento que le pueda parecer sospechoso al policía. Tampoco movimientos bruscos.
- Cuando el policía se aproxima a hablarle, usted debe ser respetuoso, mantener la calma y ser paciente.
- Debe mostrarle los documentos que le pida y decirle su nombre verdadero.

No mienta porque eso solo empeora las cosas.

- Si piensa que ha recibido un trato injusto, no debe quejarse directamente al policía. Hágalo en la corte.

Asociación de Centros de Envenenamiento:
1 (800) 222-1222

Aprenda cómo funciona

El alcohol en el cuerpo

Cuando tomamos alcohol, éste ingresa en el torrente sanguíneo y desde allí, afecta al sistema nervioso central (cerebro y columna vertebral), que controla prácticamente todas las funciones del cuerpo.

El alcohol es un depresivo. Esto significa que hace más lento el funcionamiento del sistema nervioso central. En realidad, bloquea algunos de los mensajes que intentan llegar al cerebro, lo cual altera las percepciones, las emociones, los movimientos, y los sentidos de la persona.

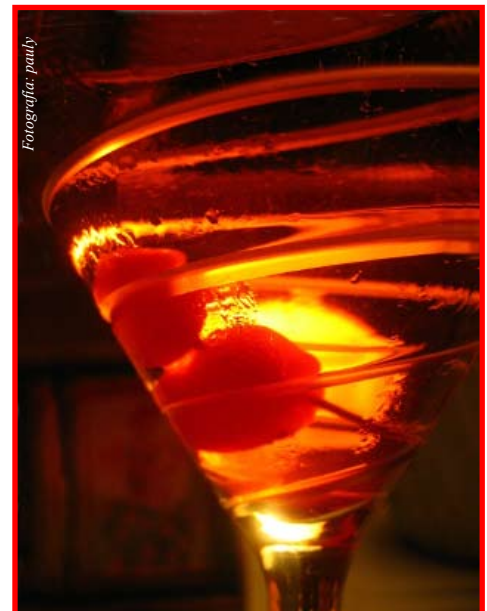
En cantidades muy pequeñas, el alcohol puede ayudar a que una persona se sienta más relajada o menos ansiosa; pero una cantidad mayor provoca cambios más grandes en el cerebro, produciendo, además, una intoxicación. Es por esto que, la gente que bebe cantidades excesivas de alcohol suele tambalear-

se, pierde la coordinación y tiene dificultades al hablar. Es probable que también se sienta confundida y desorientada.

Dependiendo de cada individuo, la intoxicación puede hacer que se muestre simpático y conversador, o enojado y agresivo.

Los tiempos de reacción se vuelven mucho más lentos, por eso se aconseja no conducir cuando uno bebe. Las personas intoxicadas llegan a pensar que se están moviendo correctamente cuando, en realidad, sucede todo lo contrario, y posiblemente actúen de una manera completamente diferente de la habitual, sin siquiera percatarse.

Si se toma grandes cantidades de alcohol en un lapso de tiempo breve, puede darse un envenenamiento por alcohol. El envenenamiento por alcohol es exactamente lo que



¿Cómo actúa este líquido una vez que entra en su cuerpo?

estás pensando: el cuerpo está envenenado o intoxicado con grandes cantidades de alcohol. El primer síntoma son los vómitos violentos, porque el cuerpo intenta deshacerse del alcohol. Otras consecuencias son la somnolencia excesiva, la pérdida de la conciencia, dificultades para respirar, una peligrosa baja del azúcar en la sangre, convulsiones e inclusive la muerte.

Prevenga los accidentes en casa

Los niños y las baterías

Los centros de envenenamiento reportan anualmente más de tres mil casos en el que alguien se traga accidentalmente una pequeña batería plana. Se trata, generalmente, de niños o adultos mayores que las confunden con una pastilla.



Fotografía: Reuters12

Cuidado con este peligro: niños y ancianos

Sin embargo, en los años más recientes, el Centro Nacional de Envenenamiento de Washington (*National Capital Poison Center*) reportó un considerable incremento en las complicaciones serias a consecuencia de haber ingerido una batería. Esto se debe a que las baterías de litio son ahora mucho más poderosas y pueden generar una reacción química, perforando el esófago o la tráquea, produciendo un daño permanente en las cuerdas vocales o hasta causando la muerte, como ha ocurrido en algunos de los casos reportados.

Las baterías con los números 2032, 2025 y 2016 (las que comienzan con 20) son las más peligrosas, pues son

un poco más grandes y potentes.

La mayor parte de los juguetes que llevan baterías, tienen compartimientos con tornillos, por eso los accidentes generalmente ocurren por que el niño las sacó de algún objeto como el control remoto de la tele.

Cara George es una madre que vive en Colorado y que perdió a su hija de un año y medio por este motivo. Ella ha iniciado una campaña para que la gente tome conciencia de este peligro, pues hoy día, las baterías planas y pequeñas están por todas partes, incluyendo algunas tarjetas musicales y libros para niños.

Continúa en la página 11

¿Cuanta TV es buena para sus hijos?

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños por debajo de los 2 años de edad no vean TV. Los niños mayorcitos deben ser limitados a no más de 1 ó 2 horas diarias. La televisión con moderación puede ser algo bueno. Por ejemplo, los niños preescolares pueden aprender el alfabeto en la televisión pública, los niños en edad escolar pueden aprender sobre la vida salvaje en los programas de naturaleza, y los padres pueden mantenerse al corriente de los eventos mundiales con los programas de noticias. Dos cosas importantes que usted puede hacer por su familia son mantener una dieta balanceada y establecer hábitos saludables de TV.

Consejos para reducir la cantidad de “tiempo de pantalla”

- Trabajen juntos para mantener un calendario de las actividades de los niños, incluyendo TV, tareas y juego con los amigos. Después, conversen lo que usted cree es un paquete balanceado de actividades.
- Fije un límite semanal para ver televisión. Sepa lo que los niños miran en la TV y lo que hacen en la computadora.
- Elimine la TV a ciertas horas, como por ejemplo a la hora de las comidas.
- Mantenga las TVs/computadoras

fuera de las recámaras.

- No permita ver TV cuando se haga la tarea escolar.
- Haga una lista de actividades alternativas tales como montar en bicicleta, caminar o practicar alguna afición.



Busque una dosis saludable

Viene de la página 2

Los cosméticos para sus ojos

de “prueba”. Asegúrese de utilizar un aplicador limpio y desechable.

No se aplique o quite cosméticos para los ojos en un vehículo en movimiento:

Cualquier movimiento brusco del vehículo puede hacer que se lastime.

Lea la etiqueta de componentes:

Todo producto cosmético que se vende, está obligado a tener una declaración de ingredientes en la etiqueta. Si usted no encuentra esto, no lo use, pues es probable que sea una falsificación o un producto ilegal.

Colorantes:

En los EEUU, el uso de aditivos de color está regulado muy estrictamente, puesto que algunos no están aprobados para su uso cerca de los ojos.

Utilice solamente cosméticos de ojos que hayan sido fabricados para eso:

No utilice un delineador de labios como si fuese para los ojos, ya que puede exponerlos a la contaminación de la boca, o puede que sus colorantes no sean apropiados para los ojos.

No use “Kohl”, Al-kahl, Kajal o Surma:

En algunas partes del mundo usan este compuesto para los ojos, pero no está aprobado en los EEUU como un producto apropiado para ese uso, pues está asociado al envenenamiento de niños por su contenido de plomo y antimonio, que son metales tóxicos.

Es posible que un fabricante use la palabra “khol” para indicar el tono del color, pero no debe aparecer entre los ingredientes si se trata de un producto regulado y seguro.

Tenga cuidado con los tintes y no se tiña las pestañas ni las cejas:

Ningún producto para teñir pestañas o cejas ha sido aprobado por el gobierno, y el uso inadecuado de tintes de cabello puede dar como resultado un daño severo en los ojos.

Mucho cuidado con las pestañas postizas o las extensiones falsas:

Los adhesivos que se usan para estos productos deben también ser aprobados para su uso en los ojos. Lea bien los ingredientes y asegúrese de que usted no es alérgica a ellos.

No use cosméticos que le causan irritación en los ojos:

Si siente irritación deje de usarlos inmediatamente y visite a un médico si la irritación persiste.

Si tiene una infección de ojos por otro motivo, evite usar cosméticos:

Deseche los cosméticos que estuvo usando cuando le dio la infección en los ojos.

Tampoco use cosméticos si la piel alrededor del ojo está inflamada.

No use cosméticos viejos:

Generalmente el fabricante recomienda desechar la máscara unos 2 a 4 meses después de la compra. Tire la máscara seca.

No guarde sus cosméticos en lugares calientes:

Los preservantes que evitan el desarrollo de hongos y bacterias podrían perder su efectividad en temperaturas por encima de los 85 grados Fahrenheit. No los deje por largos períodos en su auto.

Sitio en Internet para el Programa de Comidas Escolares.

<http://www.fns.usda.gov/cnd/spdefault.htm>

Infórmese sobre la publicidad falsa en la Comisión Federal de Comercio (FTC) en www.ftc.gov o al 1 (877) 382-4357

Viene de la página 2

Cómo desechar los medicamentos sin uso

medicamentos como analgésicos, narcóticos potentes y otras sustancias controladas, tienen instrucciones para ser arrojados al inodoro a fin de reducir el peligro de uso o sobredosis accidental y abuso ilegal.

Por ejemplo, el parche adhesivo de fentanilo, que administra un potente analgésico a través de la piel, viene con instrucciones de arrojar al inodoro tanto los parches usados como los sobrantes, y es que demasiado fentanilo puede provocar problemas respiratorios graves y hasta causar la muerte a bebés, niños, mascotas e incluso adultos, especialmente a los que no se les ha recetado.

Incluso después de que un parche ha sido usado, sigue teniendo mucho medicamento.

Preocupaciones ambientales.

A pesar de las razones de seguridad para arrojar los medicamen-

tos al inodoro, algunas personas cuestionan esta práctica debido a la preocupación acerca de los niveles de residuos de medicamentos que se encuentran en el agua superficial de ríos y lagos, y en algunos suministros comunitarios de agua potable. Sin embargo, la principal manera en que los residuos de medicamentos ingresan a los sistemas de agua es mediante la eliminación natural a través de los cuerpos de las personas que toman medicamentos, afirma Raanan Bloom, Ph.D., un experto en evaluación ambiental del Centro para la Evaluación e Investigación de Fármacos de la FDA, quien nos explica que “el organismo no absorbe ni metaboliza completamente la mayoría de los medicamentos, y éstos ingresan al ambiente después de pasar por las plantas de tratamiento de aguas residuales.” Si no encuentra instrucciones específicas, puede botar los medicamentos en el basurero de su casa, pero primero sáquelos de sus envases originales y mézclelos con

sustancias indeseables, como sedimentos de café usado o arena para gatos, así serán menos atractivos para los niños y las mascotas, e irreconocible para las personas que puedan revisar intencionalmente su basura. Mejor si los coloca mezclados con otras cosas, en una bolsa sellable, una lata vacía u otro envase que evite que el medicamento se filtre o salga de una bolsa de basura.

Puede también aprovechar los programas de recuperación de medicamentos comunitarios, que permiten que el público lleve los medicamentos sin usar a una ubicación central para su eliminación adecuada.

Para mayor información, llame al servicio de basura y reciclaje doméstico del gobierno de su ciudad o condado (consulte las páginas azules en la guía de teléfonos para saber si existe un programa de recuperación en su comunidad).

Su Familia: Información general para la salud y referencia a médicos: 1 (866) 783-2645

viene de la página 9

¿Cuanta TV es buena para sus hijos?

Antes de ver TV, su niño debe elegir y hacer algo de la lista.

- Evite usar la TV/computadora como niño/a.

- En lugar de ver TV, diviértanse con

un juego de tablero, jueguen al aire libre, trabajen en una afición/pasatiempo o bailen con música de su preferencia.

- Sea un buen ejemplo y controle el tiempo que usted pasa frente a una

pantalla.

Por Ann Zander, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Extensión del Condado de Boulder

Editorial por Germán Velasco

La declaración más revolucionaria del mundo

En Latinoamérica, como en otras partes del mundo donde vivimos los latinoamericanos, en casi todas las formas de sociedades actuales, nuestra forma común y moderna de entender la relación de poder entre el gobierno y el pueblo es que nuestros derechos de ciudadanos son otorgados por el gobierno del país o de la región, y que, en mayor o menor medida, estos derechos son más amplios o más restringidos.

Esta forma de pensar es por demás normal, sin embargo, el nacimiento de la democracia de los Estados Unidos tuvo una visión de las cosas absolutamente diferente a esta nuestra concepción de hoy en día. La visión que tuvieron los fundadores de este país fue extraordinariamente lúcida y revolucionaria, y es la verdadera esencia de la democracia.

La muy conocida Declaración de la Independencia tiene un valor gigante en el desarrollo de la humanidad, pues lo más elevado del pensamiento humano se convirtió en un sistema de gobierno, una nación y una forma de vida. Este documento clave, nace de la noción de que toda persona, no solamente dentro de los Estados Unidos, sino en cualquier lugar del planeta, tiene derechos fundamentales, por voluntad de Dios, y no por voluntad de gobierno alguno.

Cuando este grupo humano redacta esta declaración, lo hace con el cla-

ro entendimiento de que los gobiernos son creados por la gente, con la principal tarea de – precisamente - proteger esos derechos y libertades.

La misma Constitución dictamina lo que se debe hacer en caso de que un gobierno esté amenazando con destruir esos derechos del pueblo, y dice que debe ser abolido y substituido.

La Declaración de la Independencia crea un gobierno y, al mismo tiempo, limita sus poderes de una manera estructurada para que no pueda abusar del poder que la gente le ha puesto en las manos.

Más interesante aún, la visión que tuvieron estos fundadores fue que el mayor peligro para los derechos y libertades de la gente no radica en algún otro país, sino en el propio gobierno. Es decir, que hay que vigilar muy bien a quién le entregamos el poder de gobernarnos, y debemos estar conscientes de que, aunque se trate de nuestro propio gobierno, el poder es igualmente tentador y peligroso, ya que puede

ser mal utilizado en cualquier momento.

Estos padres de la patria que firmaron la Constitución, no eran en realidad americanos, sino ingleses que se estaban rebelando en contra de



su propio régimen, que ya les había mostrado la consecuencia de la falta de límites y el abuso del poder.

El 4 de Julio se celebra el coraje y la visión de estos rebeldes ingleses, que apostaron sus vidas en la declaración más revolucionaria que ha existido entre los pueblos (en 1776 se levantaron en armas y su gobierno quería colgarlos).

Quien da los derechos al hombre es Dios, no es el gobierno de lugar alguno. El gobierno de turno es el encargado de cuidarlos ordenadamente, nada más.

Infórmese sobre aparatos de purificación del aire:
 Agencia de Protección Ambiental (EPA)
 Teléfono: 1 (800) 438-4318
<http://www.epa.gov>