

Exposición a los ftalatos

Cómo reducir los riesgos para su familia

Aunque usted no se dé cuenta, su familia sufre de una alta probabilidad de toparse con ftalatos en su vida diaria. Estos químicos se encuentran en muchos plásticos incluyendo los empaquetados de alimentos y pueden transferirse a los productos alimenticios durante su procesamiento. También están presentes en productos del cuidado personal tal y como los champús, jabones, detergentes de ropa y hasta en los pisos de vinilo en muchos hogares.

Los ftalatos han estado en boca de los noticieros después que un grupo de científicos destacaron que estos químicos deben tener mejor regulación por parte federal. A pesar de las pruebas que demuestran los daños que pueden causar estos químicos, la mayor parte de la regulación presente en los Estados Unidos está centrada en los ftalatos en juguetes de niños. Un movimiento reciente por parte de Annie's, una marca de alimentos perteneciente a General Mills, promueve la eliminación de ftalatos de los empaquetados y de la maquinaria que se utiliza para el procesamiento del macarrón con queso, ellos sugieren que se deben establecer reglas más estrictas.

¿Qué son los ftalatos y cómo se utilizan?

Los ftalatos son químicos ampliamente utilizados desde los años '50 para ablandar plásticos que de otra manera serían quebradizos y se agrietarían al doblarlos. Debido a que los ftalatos no están químicamente ligados a los plásticos que los contienen, constantemente se desprenden hacia el aire, la comida, o líquidos. (¿Alguna vez se ha dado cuenta de cómo el plástico se endurece con el tiempo? Es debido a que los ftalatos se han desprendido.)

Los ftalatos están en muchos productos. En productos del cuidado personal se utilizan para ayudar a lubricar otras sustancias, se utilizan en las lociones para penetrar y suavizar la piel, también se utilizan en fragancias para que perduren. Se utilizan en juguetes,



electrónicos, productos para el cuidado de los automóviles, insecticidas, y en muchos productos para el hogar, tales y como los pegamentos, envoltorios de plástico, contenedores de plástico, pisos, muebles, y las cortinas de ducha.

Los ftalatos se utilizan en los empaquetados de comida y en artículos para el procesamiento de los alimentos tal y como las cintas transportadoras, los tubos de plástico que se utilizan para líquidos, y hasta en guantes que se utilizan para preparar los alimentos. Cuando dicha maquinaria contiene ftalatos y llega a tener contacto con la comida, éstos terminan en artículos alimenticios. En particular, los alimentos altos en grasas pueden absorber ftalatos por medio de la exposición durante su procesamiento.

¿Cómo entran los ftalatos a nuestro organismo?

Ingestión. Cuando un bebé juega o muerde un objeto que contiene plastificantes (por ejemplo, los mordedores, juguetes para apretar, o un libro para la ducha), al final de cuentas los químicos pueden entrar al organismo del bebé. Debido a que los bebés normalmente ingresan todo a la boca, son especialmente vulnerables a ingerir ftalatos.

Los niños mayores también ingieren plastificantes cuando juegan con artículos que contienen ftalatos y después se meten las manos a la boca.

Nosotros también ingerimos plastificantes al comer alimentos que han sido contaminados mediante sus empaquetados o al tomar bebidas de botellas plásticas que han desprendido químicos hacia los alimentos o líquidos.

Absorción: los ftalatos están presentes en muchos productos cosméticos y con aromas, por ejemplo, en los desodorantes, los esmaltes de uñas (para la prevención del desprendimiento del esmalte), en fijadores del cabello (para la prevención de rigidez), en perfumes, lociones, cremas, polvos (incluyendo lociones, cremas y polvos para bebés). Los químicos en estos productos pueden absorberse mediante la piel e ingresar al flujo sanguíneo.

Inhalación: los ftalatos pueden inhalarse mediante el polvo o vapores de cualquier producto que contenga vinilo, por ejemplo, el piso de vinilo, asientos de vinilo (en automóviles, por ejemplo), y en algunos tapetes para cambiar pañales. La producción

Requisitos de capacitación, inicial y anual

Como padre de apoyo acreditado y certificado, cada proveedor de cuidado dentro del hogar deberá completar con éxito cursos de capacitación. Esto incluye el completar los requisitos de capacitación inicial, al igual que los cursos de capacitación anuales.

Según las directivas escritas de RFA, cada padre de apoyo deberá completar un mínimo de 12 horas previas a la certificación, al igual que completar 8 horas de capacitación cada año. Esto significa que los padres de apoyo deberán completar sus cursos de capacitación antes de que un niño pueda asignarse a su hogar. Además, los padres deben completar 8 horas cursos de capacitación cada año, y así su licencia permanecerá vigente. Los padres deben tomar cursos que sean correspondientes a las edades y las necesidades de sus niños. Los padres de apoyo deben recordar guardar copias de sus certificados de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar.

Los Servicios para Niños y Familias proporcionan cursos de primeros auxilios y RCP de manera rutinaria. Sin embargo, los padres de apoyo pueden tomar cursos de otras organizaciones incluyendo la Cruz Roja Estadounidense (American Red Cross), Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association), algún programa de capacitación aprobado por la Autoridad Estatal de Servicios Médicos de Urgencia o un curso proporcionado por un colegio o universidad acreditada.

Si tiene alguna pregunta en cuanto los requisitos, dónde tomar un curso, los horarios de los entrenamientos, ¡asegúrese de contactar a su trabajador de RFA!

Sección 11-19: Capacitación anual y demás

(a) Cada padre de apoyo deberá presentar copias al condado de los certificados que verifiquen que completó los entrenamientos de Resucitación cardiopulmonar (RCP) y de Primeros auxilios, en un lapso de 90 días después de su aprobación como padres de apoyo.

(b) Cada padre de apoyo deberá completar un mínimo de 8 horas de entrenamientos cada año, en conformidad a la sección 8-01.

(c) Cada padre de apoyo deberá completar entrenamientos correspondientes y especializados en las edades y necesidades del niño o dependiente mayor de edad que esté bajo su cuidado, al igual que cualquier otro entrenamiento que el condado considere necesaria.

de dichos humos mediante estos productos se le llama, “off-gassing” (emisión de gases).

¿Los ftalatos son dañinos?

Los ftalatos pueden alterar el sistema endocrino, las glándulas que liberan hormonas, los mensajeros químicos del cuerpo. Esto puede afectar el desarrollo del cerebro, la producción de hormonas, y el funcionamiento tiroideo. Exactamente qué tan dañinos son los ftalatos continúa en debate entre los científicos. En la actualidad, los estudios están enfocados en examinar si los ftalatos, influyen o no en la llegada de la pubertad o si aumentan el riesgo de la obesidad infantil. Los científicos también están estudiando posibles vínculos entre los ftalatos y el asma.

¿Cómo mantener a mi familia

segura? Algunos pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia en cuanto a la promoción de una buena salud y en la reducción de los niveles de ftalatos en el hogar.

Para reducir la ingestión de ftalatos:

Una modificación fácil es el cambiar todos los contenedores para alimentos y bebidas de plástico por unos de vidrio. Por ejemplo, utilice recipientes para almacenamiento de vidrio. Si no es posible lograrlo, entonces es mejor esperar que la comida se enfríe a una temperatura ambiental antes de guardarla en recipientes de plástico. Es mejor hacerlo de esta manera ya que las altas temperaturas causan que se desprendan dichos químicos. No caliente alimentos en el microondas utilizando recipientes de plástico ya que los ftalatos pueden transferirse desde el recipiente de almacenamiento a los alimentos.

Usted puede reducir la exposición a los ftalatos revisando las etiquetas para evitar utilizar productos que contengan ftalatos y comiendo menos comida procesada ya que podrían haber absorbido ftalatos durante su producción. Cuando compre alimentos, como quesos o carnes envueltas en plástico, corte una rodaja o raspe una delgada capa antes de servirla.

Cuando compre botellas de plástico, busque botellas que sean libres de ftalatos. Algunos de dichos productos están marcados como tal. Además, revise la parte inferior de las botellas de plástico y elija las que están numeradas #1, 2, 4, o 5, generalmente estas se consideran más seguras. Los plásticos numerados #3 pueden desprender ftalatos.

Para disminuir los ftalatos absorbidos

Limite la cantidad de productos del cuidado de bebé que utiliza en su pequeño. Cuando utilice productos del cuidado de bebé, elija productos con etiquetas que digan ‘libres de ftalatos’ o libres de fragancia. Desafortunadamente, no siempre es tan fácil determinarlo desde la lista de ingredientes, ya que no se le obliga a los fabricantes enumerar los ftalatos de manera individual — puede que vengan incluidos bajo el término “fragancia”.

Usted puede visitar la base de datos de *Environmental Working Group's Skin Deep*: <https://www.ewg.org/skindeep/>. Este sitio web contiene evaluaciones de todo tipo de productos cosméticos (incluyendo productos de bebé y bloqueadores solares), también describe los ingredientes detalladamente y las preocupaciones vinculadas a ellos. Incluso tienen una aplicación móvil donde puede escanear el código de barras de un producto y ver su evaluación.

Para disminuir los ftalatos inhalados

Cuando esté pintando o utilizando otro tipo de solvente, asegúrese que el lugar tenga buena ventilación y que sus niños estén en otro sitio. Cuando sea posible, elija cortinas, chubasqueros, muebles de jardín y materiales de construcción, sin vinilo. Los ftalatos pueden terminar en el aire y en el polvo que se encuentra en su hogar. El uso de un trapeador mojado puede ayudar a eliminar el químico.

Evite ambientadores para automóviles. La mayoría de los ambientadores (aunque vengan etiquetados como “libres de fragancia”) contienen ftalatos. Mejor utilice un aromatizante natural. Usted puede crear uno simplemente al agregar gotas de aceite esencial puro a un atomizador con agua.



Champions for Children

Mary Sanchez

Felicidades a Mary Sanchez, nuestra campeona de los niños del mes de junio.

Mary ha sido una proveedora de cuidado inquebrantable y entregada a una niña que ha cuidado casi desde su nacimiento y que pronto cumplirá los 21 años. La niña bajo su cuidado nació con problemas médicos debilitantes graves que la dejaron inmóvil y sin poder hablar, lo cual requiere de un cuidado enorme y conlleva un sinnúmero de citas distintas. Mary aceptó la custodia antes de que ella cumpliera los 18, lo cual la compromete firmemente a tomar todas las decisiones necesarias.

Mary se convirtió en madre de apoyo de manera inesperada cuando una pequeña que pesó 1 libra y 4 onzas al nacer llegó a su vida por casualidad. Su prometido en aquel entonces fue nombrado el padre de esta pequeña y por lo tanto le pidió a Mary que le ayudara a cuidar de ella. Esta niña pasó sus primeros 6 meses de vida en el hospital y después en un hogar temporal donde Mary cuidaba de ella cada fin de semana. Un fin de semana mientras Mary recogía a la niña para su habitual paseo de fin de semana, la madre de apoyo le suplicó que cuidara de ella por completo. "Aquí estaba esta niña a quien mimaba durante los fines de semana, pero tenía que dejar ir entre semana. Entonces empaqué sus pertenencias mientras yo lloraba, ya que no sabía si estaba lista" describió Mary. "Lo que sabía es que al menos debería intentarlo porque al no hacerlo me arrepentiría de por vida".

En la actualidad, Mary es madre de 3 niños, se asegura de cumplir con las necesidades de cada uno mientras se encarga de cuidar de todos en el hogar. Uno de los desafíos más grandes que tuvo que aprender a sobrellevar fue el anticipar los cuidados de su niña con necesidades especiales. Esto



requiere planificación constante hacia el futuro al igual que hacer modificaciones para la mayoría de las circunstancias, en algunos casos, hasta tener que dejar pasar algunos eventos. Algunas preguntas permanecen en su mente persistentemente, ¿Su patio tendrá acceso para sillas de ruedas o un parque en particular tiene rampas para las sillas de ruedas?

Sin importar lo caótico que pueda parecer una situación en su momento o las pocas horas que logre dormir, Mary se llena de felicidad al pensar en la vida que ha podido darles a los

pequeños bajo su cuidado. Nos explica Mary, "Cuando me sonríen o cuando quieren un abrazo, eso le dá el valor a cada uno de mis días". "Por cualquier razón, este es mi propósito. Esta niña fue colocada conmigo por alguna razón, me gusta pensar que esa razón es que he logrado darle la oportunidad de vivir mejor, una vida plena."

Mary aconseja a otros padres que tomen todo con calma, inhalen, y se tomen un momento para sí mismos. "No se agobien por lo desconocido. Que no les dé miedo lo que aún no saben porque todo se solucionará a su tiempo. En ocasiones que se sienta agobiado, salga a caminar. Llévase a su bebé a caminar. Cuando considere que no se está adaptando bien, no sea tan duro con usted mismo, porque lo logrará. Yo sigo lográndolo después de 20 años".

Con el mayor placer, Los Servicios para Niños y Familias de San Francisco junto con Parenting for Permanency College celebran a Mary por todo su cuidado y compromiso que les brinda a los jóvenes en su hogar. El trabajo que hace día a día no pasa por desapercibido y apreciamos todo lo que hace para la gente que la rodea. Felicidades, Mary, nuestra campeona de los niños del mes de junio.

K.I.D.S.

Bimensualmente publicada para padres de crianza, familias de apoyo, miembros de familia extensa no familiares, y proveedores de cuidado familiar en el condado de San Francisco. Para sugerir un tema, entregar un artículo, promocionar un evento, o hacer comentarios, mande correo electrónico a la dirección Sharon.Walchak@sfgov.org.

Personal editorial
Editors: Agnes Balla and Sharon Walchak
Amabel Baxley, Kimberlee Pitters

Ciudad y Condado de San Francisco/Servicios de Familia y Niños
PO Box 7988 • 170 Otis Street, San Francisco, CA 94120
Sitio de web del boletín informativo: <https://sfcaresforkids.org/kids-newsletter/>.

Números telefónicos útiles:

Operadora de la Agencia de Servicios Humanos: (415) 557-5000
Servicios de Protección Infantil, Línea Directa de Abuso Infantil: (800) 856-5553 o (415) 558-2650
Ombudsman, Defensor del pueblo, de Orfanato: (415) 558-2828
Línea de servicio de transporte: (415) 557-5376
Licencia/Aprobación de Familias de Apoyo/Línea directa de reclutamiento: (415) 558-2200
Servicio gratuito de revelo para padres de acogida: (415) 861-4060 x 3035
Servicios de comunidad: 211
Servicios gubernamentales (no emergencia) 311
Directorio de agencias de cuidado de niños y servicios de familia: www.sfhsa.org/174.htm

Entrenamientos para Los Servicios de Familias Alternativas -PPC

RFA- Entrenamiento de aprobación previo al servicio	
Entrenamiento previo al servicio (inglés)	10 -17 de julio, 2021 (sábados) 9 a.m.-4:45 p.m.
Entrenamiento previo al servicio (inglés)	3-12 de agosto, 2021 (martes/jueves) 5 -9:15 p.m.
Entrenamiento previo al servicio (español)	24 -31 de julio, 2021 (sábados) 9 a.m.-4:45 p.m.
Entrenamiento SA/VIH	
Serie SA/VIH (inglés)	24 de agosto- 21 de septiembre, 2021 (martes/jueves) 5-9:15 p.m.; incluyendo 18 de agosto, 2021 (sábado) 9 a.m.-5:15 p.m.
Entrenamiento en curso	
Otros recursos de entrenamientos en curso de RFA: (Recordatorio: Las familias de apoyo aprobadas deben completar 8 horas de entrenamiento al año.) Foster Parent College http://www.fosterparentcollege.com/ QPI California- Entrenamientos justo a tiempo ('Just In Time'): http://www.qpicalifornia.or/ Entrenamiento para informante obligatorio- ('Mandated Reporter Training') https://mandatedreporter.ca.com/	
Para registrarse a los entrenamientos, favor de comunicarse con Los Servicios de Familias Alternativas (AFS)-entrenamientos PPC en PPC@afs4kids.org o regístrese a través de su trabajador de RFA. Todos los entrenamientos se llevarán a cabo por Zoom hasta nuevo aviso.	

Juntas y grupos de apoyo para las familias

Juntas para las familias de apoyo:

Para obtener más información sobre las juntas/capacitaciones y eventos para las familias de apoyo, favor de visitar la página web, <https://foster-sf.org/information/training-schedule/> o comuníquese con Arlene Hylton en Arlene.hylton@sfgov.org o 451-557-5067.

Junta trimestral para los proveedores de cuidado-Trimestral (6-8 p.m.) 6 de julio, 2021

Convocatoria de familias de apoyo – Bimensuales (5-7 p.m.)

Segundo miércoles, CADA DOS MESES

Junta- Iniciativa de la crianza de calidad (QPI)

4to jueves de cada mes (11 a.m.-12:30 p.m.)

22 de julio, 2021 y 26 de agosto, 2021

Grupos de apoyo:

3er martes (inglés) y 3er jueves (español) de cada mes, 7:30 a 9:30 pm, a menos que se comunique lo contrario. Para asistir al grupo de apoyo SA/VIH, favor de comunicarse con Sharon Walchak en (510) 282-4658.

English: 20 de julio, 2021 y 17 de agosto, 2021

Spanish: 15 de julio, 2021 y 19 de agosto, 2021

CAFÉ CON LOS PROVEEDORES DE CUIDADO

'Coffee with Caregivers' apoya a los proveedores de cuidado con parentesco, sin parentesco, adoptivos y de tutela. Acompañenos con su bebida y botana favorita durante las siguientes juntas virtuales que se llevarán a cabo los viernes de 1:30PM-2:30PM. Favor de contactar a Nichole at narnold@cacaregivers.org para registrarse.

Rincón de la educación

Puede parecer que apenas terminó el año escolar, ¡Pero el inicio del año escolar 2021-2022 se aproxima rápidamente! Les presentamos algunas cosas que debe considerar conforme nos acercamos al primer día escolar: /

- ¿Usted sabe si su nin@ en edad escolar está inscrito en la escuela? ¿En qué escuela?
- ¿Usted sabe si la escuela de su nin@ ofrece diferentes opciones de aprendizaje (clases híbridas, presenciales, etc.)? Si es así, ¿Cómo asistirá su nin@?
- Si su nin@ irá a las clases presenciales, ¿Existe un plan de transportación para que llegue a la escuela?
- ¿Usted ha hablado con su nin@ sobre el regreso a clases? ¿Los ha preparado para los posibles cambios de este año? ¿Les ha dado la oportunidad de compartir sus miedos e inquietudes?

Por favor, tengan en cuenta que el titular de derechos educacionales del menor deberá aprobar cualquier decisión sobre la inscripción. Si tiene preguntas en cuanto a quién posee dichos derechos educacionales de un menor, puede contactar a su PSW para obtener esa información.

Si tiene cualquier pregunta relacionada a la educación, incluyendo cursos de verano, en cualquier momento puede contactar al enlace educativo de FCS, Gloria Anthony Oliver, en gloria.anthony-oliver@sfgov.org o 415-636-2224.

¿Vive en SF y tiene un espacio privado disponible que pueda transformarse en una habitación? ¡Usted puede apoyar a un joven adulto (18-24) para que logre sus estudios y metas laborales! Nuestros amigos en el centro LGBT de SF están reclutando miembros de la comunidad para que sean anfitriones de jóvenes que necesitan un hogar seguro mientras encuentran un hogar estable. ¡Sea uno de los 10-15 voluntarios este año! Para más información mande un correo electrónico a hothomes@sfccenter.org o llame/mande un mensaje de texto al 415-852-2059