



# Boletín informativo sobre bienestar de los condados de Pennington y Red Lake

## Enero 2025

### Mes de acción contra el radón

El radón es la segunda causa principal de muerte por cáncer de pulmón en los Estados Unidos, después del humo del cigarrillo. La EPA y la oficina del Cirujano General estiman que el radón es responsable de más de 21.000 muertes por cáncer de pulmón cada año en los Estados Unidos.

Cuando inhalas radón, las partículas radiactivas de la descomposición del gas radón pueden quedar atrapadas en tus pulmones. El cáncer de pulmón tarda muchos años en desarrollarse. La mayoría de las personas no presentan síntomas hasta que el cáncer de pulmón está avanzado y en ese momento es más difícil de tratar. Por estos motivos, es importante tomar medidas para reducir la exposición al radón a lo largo de tu vida para ayudar a prevenir el cáncer de pulmón.

Los factores que aumentan el riesgo de contraer cáncer de pulmón a causa del radón incluyen los siguientes:

Niveles altos de radón en cualquier edificio en el que usted pase tiempo habitualmente.

Niveles altos de radón en la parte de la casa o edificio donde pasa la mayor parte del tiempo (los niveles de radón suelen ser más altos en los sótanos y niveles inferiores).

Fumar cigarrillos, actualmente o en el pasado.

Quemar madera, carbón u otras sustancias que agregan partículas al aire.

La única forma de saber si tiene niveles peligrosos de radón en su hogar u oficina es mediante una prueba. Puede comunicarse con Pennington/Red Lake Public Health para obtener un kit de prueba o comprar un kit de prueba en una ferretería o en línea.

Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/radon/index.html>


### Tos ferina (pertussis)

La tos ferina se está haciendo más frecuente de lo habitual este invierno. Comienza como un resfriado y es muy contagiosa, pero entre una y dos semanas después las personas pueden sufrir ataques de tos rápidos, violentos e incontrolables. La tos ferina es causada por una bacteria y provoca la inflamación de las vías respiratorias, por lo que a menudo la tos produce un sonido agudo. Hay una prueba y un tratamiento, pero es difícil determinarlo porque es muy similar a un virus. La buena noticia es que existe una vacuna para ella. Es la "P" de la vacuna DTaP/Tdap. Esta es una vacuna de rutina y debe mantenerse al día. Las personas necesitan refuerzos para mantener la inmunidad, así que pregúntele a su proveedor de atención médica si está al día. La vacunación es especialmente importante si está cerca de bebés, ya que los bebés muy pequeños no están completamente inmunizados y son más susceptibles a enfermedades graves y hospitalizaciones.

### Las personas de todas las edades necesitan la VACUNA CONTRA LA TOSFERINA



DTaP para niños pequeños	Tdap para preadolescentes	Tdap para mujeres embarazadas	Tdap para adultos
✓ 2, 4 y 6 meses ✓ Entre los 15 y 18 meses ✓ Entre los 4 y 6 años	✓ Entre los 11 y 12 años	✓ Durante las semanas 27 a 36 de cada embarazo	✓ En cualquier momento para quienes nunca la han recibido

 [www.cdc.gov/whoopingcough](https://www.cdc.gov/whoopingcough)

# Consejos para padres: el acoso escolar



## Disfrutar del clima frío de forma segura

El invierno no es el momento de quedarse en casa y esperar a que llegue la primavera. Hay todo un mundo de deportes para toda la familia y alguien tiene que quitar la nieve con una pala, ¿no? Sigue estos consejos para mantenerte seguro al aire libre cuando hace frío.

Cuando salgas al exterior cuando haga frío, mantente seguro y abrigado. Los niños deben vestirse con varias capas de ropa para que no pierdan el calor. Además, si la capa superior se moja por la nieve o la lluvia helada, pueden quitarse algunas prendas para tener una capa seca. Usa más capas cuanto más frío haga afuera.

La lana suele ser más cálida que el algodón.

Los pantalones y chaquetas impermeables pueden ayudar a mantener a los niños secos.

Un gorro ayudará a los niños a mantenerse calientes.

Protege el rostro de tus hijos con protector solar. La nieve puede reflejar la mayoría de los rayos ultravioleta del sol, lo que hace que las quemaduras solares en la nieve sean un verdadero riesgo.

Use guantes o manoplas, calcetines y botas abrigadas para evitar la congelación.

Puede encontrar más información en <https://kidshealth.org/en/parents/winter-safety.html>



218-681-0876 TRF  
[www.pennredlakecopublichealth.com](http://www.pennredlakecopublichealth.com)

Como padre, usted desea proteger a sus hijos y enseñarles a defender sus derechos y lo que es correcto. Ayude a su hijo a aprender a prevenir el acoso escolar hablando con él sobre el tema y alentándolo a hablar.

Explícales a tus hijos qué es el acoso escolar y que NUNCA es aceptable. Expresa tu preocupación y deja claro que los escucharás y que quieres ayudar.

Enséñele a su hijo qué hacer cuando ve o es víctima de acoso. Hable con él sobre a qué adultos puede recurrir y qué decir cuando pide ayuda.

Ningún padre quiere creer que su hijo sufre acoso, pero si sospecha que esto sucede, ya sea porque se lo han informado o simplemente porque le preocupa que pueda estar sucediendo, tiene la responsabilidad de tomar medidas.

Es importante trabajar en estrecha colaboración con la escuela para resolver la situación.

Es posible que su hijo haya sido víctima de acoso y ahora esté repitiendo ese comportamiento.

### ALGUNOS INDICADORES DE QUE SU HIJO PUEDE ESTAR ACOSANDO A OTROS SON:

- Se vuelve violento con los demás.
- Se mete en peleas físicas o verbales con otros.
- Lo envían a la oficina del director o lo detiene con mucha frecuencia.
- Tiene dinero extra o pertenencias nuevas que no se pueden explicar.
- Es rápido para culpar a los demás.
- No aceptarán responsabilidad por sus acciones.
- Tiene amigos que intimidan a otros.
- Necesita ganar o ser el mejor en todo.

### QUÉ PUEDES HACER:

- Hable con su hijo. Pídale que cuente la situación. Sea objetivo y escuche con atención. Explíquele con calma de qué se le acusa y pídale que le explique el incidente y el papel que él ha jugado.
- Déjele en claro a su hijo que usted se toma en serio el acoso escolar. Hágale saber con calma que no tolerará este comportamiento. Ayude a su hijo a aprender que el acoso escolar perjudica a todos los involucrados.
- Establezca reglas claras y coherentes para el comportamiento de su hijo. Elógielo cuando las respete. Decida consecuencias justas y acéptelas si su hijo las infringe.
- Pase más tiempo con su hijo. Supervise y controle atentamente sus actividades, incluso cuando esté en línea o enviando mensajes de texto.
- Esté atento a quiénes son los amigos de su hijo. Descubra cómo pasan su tiempo libre.
- Fomente los talentos y atributos positivos de su hijo. Anímelo a participar en actividades sociales.
- Trabaje con la escuela de su hijo para asegurarse de que el acoso no vuelva a ocurrir. Pídale a la escuela que lo mantenga informado. Desarrolle estrategias en conjunto para abordar el acoso. Trabaje en conjunto para enviar mensajes claros a su hijo de que el acoso debe terminar.
- Hable con un consejero escolar o un profesional de la salud. Es posible que puedan brindarle ayuda adicional a su hijo.

Los padres deben recordar que los niños que acosan tienen un alto riesgo de participar en actividades riesgosas o incluso conductas delictivas, y es muy importante en una situación de acoso que los padres actúen inmediatamente.