



# Sazon para la Salud!

MES DE  
CONCIENTIZACIÓN  
SOBRE EL CÁNCER  
INFANTIL

PROGRAMAS DE SALUD Y SEGURIDAD DE AFOP

VOLUMEN 2 / EDICION: SEPTIEMBRE 2014

## Enfóquese en la salud y la seguridad de sus niños

**¿Sabía usted que en los Estados Unidos hay entre 400.000 y 500.000 niños que trabajan en los campos junto a sus padres?**

Como resultado, los niños se enfrentan a los pesticidas a una temprana edad por períodos más largos de sus vidas, esto puede causar efectos nocivos a su salud.

### EFFECTOS EN LA SALUD DE LOS NIÑOS DEBIDO A LA EXPOSICIÓN DE LOS PESTICIDAS

Algunos de los efectos negativos de la exposición a pesticidas varían entre síntomas a corto plazo como lo son el mareo y náuseas; a largo plazo problemas neurológicos, desarrollo y trastornos en la reproducción. En algunos casos se ha relacionado con cánceres tales como, leucemia.

### ¿POR QUÉ SON MÁS VULNERABLES LOS NIÑOS A LOS PESTICIDAS?

Aunque podemos pensar que los niños son "mini - adultos", en realidad no lo son; sus cuerpos no pueden procesar los productos químicos o tóxicos como un adulto. Debido a que la piel de los niños aún está creciendo y expandiendo, la sangre que corre a través de la piel es mayor, y hace que la piel absorba los productos químicos más rápido y se mueve a lo largo del cuerpo de manera más eficiente. Además, sus órganos internos todavía están desarrollo junto con su sistema

inmunológico, proporcionando menos defensas naturales contra las toxinas.

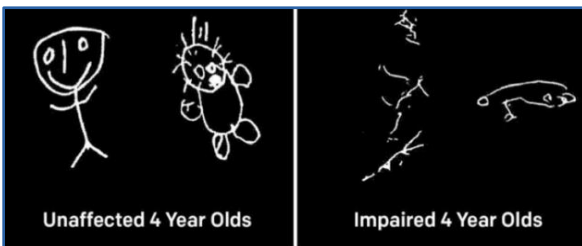
### ¿CÓMO LOS NIÑOS ENTRAN EN CONTACTO CON LOS PESTICIDAS?

Los niños encuentran pesticidas en sus actividades diarias a través del aire, los alimentos, el suelo o el polvo, en las superficies de la casa y jardines públicos o el uso del jardín, el uso de insecticidas domésticos, uso de insecticidas en animales domésticos y residuos de productos agrícolas en frutas y verduras. En la agricultura la principal fuente de exposición a pesticidas es a través de pulverización de pesticidas y / o la deriva del agua, así como de la exposición se lleva a casa en la ropa y el calzado de los trabajadores agrícolas.

### ¿QUÉ PUEDE HACER?

Antes de utilizar pesticidas, saque a los niños y sus juguetes de la zona y manténgalos alejados hasta que este seguro según las indicaciones de la etiqueta. Nunca transfiera pesticidas a otros envases ya que los niños pueden confundir con comida o bebida. Enseñe a los niños que los pesticidas son venenos, y que no se deben tocar. Y si, sus hijos están trabajando junto a usted asegúrese de que estén protegidos mediante el uso de camisas de manga larga, pantalones largos, guantes y zapatos cerrados con medias.

### ESTUDIO DE CASO



### EFFECTOS DE LOS PESTICIDAS EN NIÑOS

Ilustraciones creadas por los niños en un grupo de control, versus niños expuestos a los pesticidas. El estudio se llevó a cabo en dos grupos de niños de la tribu mexicana del Yaqui.

### EFFECTOS SOBRE LA SALUD DE LOS NIÑOS DEBIDO A LA EXPOSICIÓN A LOS PESTICIDAS

Esto fue parte de un estudio realizado por un antropólogo que estaba estudiando a dos grupos de niños jóvenes de la Tribu Yaqui en México. Los niños que viven en una zona agrícola se encuentran en un área donde usan poco los pesticidas, mientras que los que viven en el valle se sienten abrumado por los pesticidas.

Se pidió a un grupo de cuatro años de edad dibujar una figura de una persona. Como puede ver, hay una gran diferencia entre las habilidades motrices de los niños que crecen en las colinas en comparación con el valle.



# Cocinando con Sazón...

## Caldo de res colombiano

### INGREDIENTES:

- 2 libras de carne de res
- 1 cucharita de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla picada
- ¼ taza de pimiento rojo picado
- 1 diente de ajo picado
- 2 tazas de tomate picado
- 1 cubo de caldo de res
- ¼ cucharita de comino en polvo
- ¼ taza de cilantro picado
- ¼ cucharita de sal
- ¼ cucharita de pimienta
- 8 papas pequeñas amarillas, peladas y cortadas en medio



### Direcciones: (Rinde 4 porciones)

1. En una olla grande caliente el aceite vegetal a fuego medio. Añada la cebolla y el pimiento rojo y cocine hasta que las cebollas estén transparentes, unos 3 minutos. Después añada los tomates, el ajo, la sal y la pimienta y cocine durante 5 minutos más.
2. Añada la res, el agua, el cubo de caldo de res, y el cumino. Baje el fuego a medio bajo, tape y cocine por 45 a 50 minutos, revolviendo a veces.
3. Añada las papas, y el cilantro y cocine por 30 minutos más ó hasta las verduras es estén tiernas.
4. Sirva con arroz blanco.

¡Comparte tus recetas con nosotros! Envíe por correo electrónico a: [kelly@afop.org](mailto:kelly@afop.org) o publique en nuestra página de Facebook.

## ¡Consejos Saludables!

### LIMPIADOR PARA PISOS QUE NO TIENEN CERA Ó QUE NO SON DE MADERA

- **QUÉ NECESITA:**
    - ¼ taza de soda de lavado\*
    - 1 cucharita jabón líquido
    - ¼ taza de vinagre blanco
    - 6 cucharas de almidón de maíz
    - 6 galones de agua caliente
  - **CÓMO USAR:** Combine los ingredientes en una cubeta y use la solución para fregar el piso.
- \* Para hacer soda de lavado: eche bicarbonato de sodio en una bandeja de horno y caliente hasta 400 grados por 30 minutos.



¡Comparte tus consejos saludables con nosotros! Envíe por correo electrónico a: [kelly@afop.org](mailto:kelly@afop.org)

## ¡SIGANOS!



@ AFOP Health & Safety



@AFOPHealth

Para recibir entrenamientos sobre los pesticidas o de estrés por el calor contáctese con:

Association of Farmworker Opportunity Programs

1726 M St NW Ste. 602, Washington, DC 20036 • Tel: (202) 828-6006 • Fax: (202) 828-6005