



COLUMBIA CENTER
FOR CHILDREN'S
ENVIRONMENTAL
HEALTH

MAILMAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
COLUMBIA UNIVERSITY

HOGAR SALUDABLE NIÑO SALUDABLE: CONOZCA SU BARRIO



1

¡Consejos Útiles! Acción Comunitaria. Los grupos comunitarios, como los de las iglesias y las asociaciones de arrendatarios pueden ayudar a crear conciencia sobre los problemas del medio ambiente en el vecindario, y pueden ayudar pasar la voz a funcionarios electos y a las agencias del gobierno con el fin de mejorar las condiciones del barrio.

Tome Medidas:

1. Únase a éstas asociaciones y asista a sus reuniones.
2. Hable con personas en su iglesia sobre los problemas del medio ambiente y busquen acciones conjuntas.
3. Escriba o hable con los funcionarios locales electos. Puede encontrarlos en http://www.votesmart.org/official_local_page.php?lid=898

2

¡Aviso! El Plomo. La pintura con plomo se encuentra con frecuencia en ventanas exteriores o molduras de edificios viejos.

¿Por qué? La pintura con plomo dentro de su casa y afuera de la casa es mala para su salud, el polvo de pintura se puede pelar y los niños se los pueden comer o inhalarla.

Tome Medidas:

1. Asegúrese que el exterior de su edificio no tiene pintura levantada y que esté cubierto con pintura sin plomo.
2. Haga que examinen a su hijo para determinar el nivel de plomo en su cuerpo.

3

¡Aviso! Contaminación del Aire Externo. Los automóviles, autobuses, sitios en construcción y las calderas de edificios (building boilers) producen escape de diesel, gasolina, polvo y hollín que contaminan el aire.

¿Por qué? Las partículas transportadas por el aire contaminado dañan los pulmones. Un grupo específico de sustancias químicas encontradas en el aire contaminado, llamadas hidrocarburos aromáticos policíclicos (PAHs), causan bajo peso al nacer en los bebés y producen retraso en su desarrollo cognitivo, también dan lugar a puntajes bajos en el cociente de inteligencia (IQ). Por último, se sabe que ciertos PAHs pueden también causar cáncer.

Tome Medidas: Participe en los esfuerzos de la comunidad para mejorar la calidad del aire externo:

1. Reporte los vehículos estacionados que mantengan el motor en marcha. Llame al 311 para denunciarlos.
2. Apoya las iniciativas del gobierno de la ciudad de New York para obligar a todos los edificios a que usen fuel oil #2.
3. Inscríbase para recibir información sobre la calidad del aire en www.cleanairny.org.

4

Avisos y **¡Consejos Útiles!** Las bodegas proporcionan una compra conveniente cerca de su casa y los nuevos programas del Departamento de Salud de la ciudad de New York están aumentando la selección de bebidas y alimentos saludables en ellas.

¿Por qué? Se sabe que las bodegas ofrecen alimentos y bebidas dulces, pero ahora más tiendas ofrecen frutas, vegetales y leche baja en grasa.

Tome Medidas:

1. Pídale al dueño de la bodega que mantenga leche baja en grasa, frutas, vegetales y los granos secos que usted prefiere.
2. Infórmele acerca de las iniciativas de Bodegas saludables de la ciudad de New York como “Adopte una bodega” (“Adopt-A-Bodega”) o “De la finca a la bodega” (“Farm to Bodega”).
3. Hable con la asociación de tu cuadra para aumentar la demanda de estos alimentos en su bodega.

5

¡Aviso! Condiciones Meteorológicas Extremas. Los barrios de la ciudad afrontan muchos retos cuando se preparan para condiciones meteorológicas extremas tales como tormentas de nieve, inundaciones, huracanes y olas de calor.

¿Por qué? En cada estación, las condiciones meteorológicas extremas causan molestias y estrés, especialmente a aquellas personas que son más vulnerables como son los niños y los ancianos.

Tome Medidas:

1. Plante o adopte un árbol o jardín. Los árboles proporcionan sombra refrescante y suministran oxígeno. Llame al 311 para más información sobre cómo reemplazar árboles dañados o si faltan árboles en su calle.
2. Asegúrese de cómo están sus vecinos durante las condiciones meteorológicas extremas, especialmente los vecinos que están aislados. Cerciórese que los ancianos estén acompañados o que se encuentren seguros en lugares con aire acondicionado.
3. ¡Esté preparado! Refúgiense en un lugar, permanezca hidratado y seguro. Aprenda cómo preparar un estuche de emergencias en www.NYC.gov/readyny

6

¡Aviso! Basura, Papel y Desperdicios en la Calle

¿Por qué? La basura sin tapar, el papel usado y los cubos de la basura atraen plagas, tienen un aspecto y olor desagradables que lastiman el orgullo del barrio y pueden dar al uso de pesticidas y venenos peligrosos.

Tome Medidas:

1. Hable con otros vecinos y con el administrador de su edificio sobre cómo colocar la basura en contenedores cerrados.
2. Asegúrese de que su edificio participe en el reciclaje exigido por la ciudad de New York.
3. Pida a su asociación de la cuadra que participa en el programa “Adopte un cubo de basura” (“Adopt a Garbage Can”) en su calle.

7

¡Consejos Útiles! Los parques, campos verdes y las aceras proporcionan espacio para caminar y hacer ejercicio.

¡Por qué? Incluso un poco de ejercicio es importante para mantener la salud, e impedir las enfermedades del corazón y la obesidad.

Tome Medidas:

1. Use las escaleras en lugar del ascensor o salga del tren antes de llegar a su casa y camine.
2. Camine con un amigo o familiar por 20-30 minutos todos los días.
3. Inscriba a sus hijos en los parques de la ciudad de New York o en programas de deporte o de baile en la escuela. Puede encontrar más información en:
<http://www.nycgovparks.org/befitnyc>

8

¡Aviso y ¡Consejos Útiles! Las Tiendas de un Dólar. Las tiendas de un dólar tienen precios bajos y ofrecen productos de baja calidad y son fabricados sin ningún control para la salud medioambiental.

¡Por qué? Las tiendas de un dólar casi nunca tienen productos certificados que no contienen sustancias tóxicas como el plomo o BPA. También pueden tener productos que han sido rechazados por otras tiendas por ser peligrosos o de baja calidad.

Tome Medidas:

1. Limite sus compras en las tiendas de un dólar y escoja los productos que compra teniendo en cuenta la seguridad y salud de su familia.
2. Seleccione cuidadosamente los artículos de las tiendas de un dólar y verifique las fechas de vencimiento.