

EL CAMINO PARA TU SALUD



A TODAS LAS
MADRES LES
DESEAMOS UN
MUY FELIZ DÍA

2014 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



EDICIÓN No. 112

Realizada por: Clara Patricia Marín C.

Hacer el mandado, lavar la ropa, cocinar, ayudar con las tareas de los hijos, fines de semana, feriados: el trabajo doméstico nunca termina. Las que se quedan en casa, porque se quedan en casa; las que trabajan afuera, porque sino nadie más lo hace. La cuestión es que el trabajo doméstico, tanto de mujeres como de hombres, a pesar de su importancia, no es remunerado ni apreciado como debería.



¿Cuánto costaría el trabajo del ama de casa, si tuviésemos que darle un valor monetario?

- **Cuidado de niños.** Según datos de la Asociación Internacional de Nannies (INA), el precio promedio de una niñera en la actualidad es de entre \$13 y \$16 por hora. Estos precios son aproximados y oscilan de acuerdo al estado, la cantidad de niños y otras variables. El salario promedio de una niñera que viva en la casa es entre \$400 y \$700 por semana.

- **Chofer de guardia.** Alguien tiene que ir a buscar a los niños a la escuela, llevarlos al médico o a

¿CUÁNTO VALE TU TRABAJO COMO AMA DE CASA?

actividades después de la escuela. El trabajo no se limita a manejar, las madres trabajan de secretarías, consejeras, economistas, y psicólogas. Es difícil calcular el salario de un asistente tan eficaz, pero sólo el costo de un conductor local en Los Ángeles es de alrededor de 30,000 al año.

- **Cocinera.** Una persona que no solo prepare nuestra comida, sino que vaya al mercado, y que considere los precios, puede ser costosa. El sitio de empleos indeed.com calcula que el salario promedio actual para un chef personal es de \$65,000 al año.

Estos son sólo tres de los tantos roles de las amas de casa, sin contar la **limpieza de la casa**, el **lavado de la ropa**, la **ayuda con la tarea de los niños** y tantas otras cosas más.

En la sociedad en que vivimos, las tareas son valoradas generalmente monetariamente, pero el trabajo del ama de casa, no sólo no es remunerado sino que en muchos casos, ni siquiera es apreciado.

La próxima vez que alguien te pregun-

te **qué hiciste todo el día**, o trate de hacerte sentir mal, simplemente saca tu calculador y comienza a sumar.

Un proyecto doméstico con visión internacional

Bajo el lema: "Una Mejor Vida en el Hogar es Posible", el Proyecto Amas de Casa (*Homemakers Project*), busca revalorizar el trabajo de hombres y mujeres que trabajan en el hogar. Compara el trabajo del hogar con el de una empresa en el que todos deben estar involucrados y trabajar con un fin de común.

Entre sus objetivos figuran:

- ⇒ Reconocer el valor del trabajo doméstico.
- ⇒ Promover el trabajo del ama de casa como profesión.
- ⇒ Concientizar sobre la necesidad de entrenamiento para hacer tareas en el hogar, como en cualquier otra profesión.
- ⇒ Contrarrestar la presión social, especialmente sobre las mujeres, de que es necesario elegir una carrera fuera del hogar.
- ⇒ Apoyar a las amas de casa.

Para más información puedes visitar: <http://www.homemakersproject.com/>

Fuente: Artículo de Virginia Gaglianone/impremedia <http://www.laopinion.com/>



¡OJO! Muchas personas se hacen "limpieza usando laxantes o lavados intestinales, estos no son recomendables y tanto médicos como nutricionistas no aprueban su uso, pues pueden ser muy peligrosas.

MÁS USOS DE LA SAL

PARA PELAR HUEVOS



¿Quieres que la cáscara de los huevos duros se desprenda en trozos grandes y no en pedacitos? Antes de hervirlos, pon en el agua una cucharadita de sal.

CONSERVAR LA LECHE



Haz que dure fresca varios días más agregándoles una o dos pizcas de sal por cada litro.

MANTENER EL COLOR



¿Vas a cocer o blanquear espinacas, ejotes o cualquier otra hortaliza verde? Añade sal al agua para conservar la clorofila y mantener vivo el verde después de la cocción.

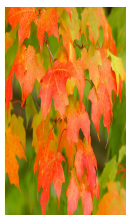
SELLAR LA CARNE



Para preparar un filete jugosos sin grasa, ásallo en un sartén espolvoreada con una cucharadita de sal marina u otra sal gruesa. Los cristales de las sal impiden que la carne se pegue y forman una corteza de excelente aspecto y sabor.

“Preocúpate más por tu conciencia que por tu reputación, por que tu conciencia es lo que eres, es tu problema. Tu reputación es lo que otros piensan de ti, y lo que piensen los demás, es problema de ellos”.

Albert Einstein



CONOCE LAS CINCO ETAPAS DEL CAMBIO

La psicóloga Sherrie Bourg nos anima, desde *Harvard Health Publications*, a descubrir las etapas que todo cambio requiere para saber en qué punto nos hallamos y cómo pasar al siguiente:

1. Precontemplación. Aún no sabemos que hay algo que debe cambiar. Una lectura, un amigo... nos pueden ayudar a tomar conciencia.

2. Contemplación. Tenemos conciencia de que el cambio es necesario, pero no hay compromiso, sólo estudiamos si valdrá la pena.

3. Preparación. Hacemos planes para el cambio, es bueno que sean realistas y que contemplen los obstáculos que pueden aparecer.

4. Acción. Nos ponemos manos a la obra para llevarlo a cabo y hacer frente

a los desafíos que surjan.

5. Mantenimiento. Llegaremos a esta etapa tras llevar seis meses de cambio estable y consistente.

IMPORTANTE



Debes averiguar los horarios de la oficina del pediatra de tus niños, así como los

servicios que provee, rayos X, análisis de sangre, etc., y tener estos datos en un lugar visible de tu casa. También debes saber qué tan lejos queda el hospital infantil más cercano. Mantén a mano los documentos necesarios en caso de que debas llevar a alguno de tus hijos al médico o de urgencia. Eso sí, primero llama al pediatra para que él te indique cómo proceder.

dres en alguna red social. Una bonita manera de promover la lectura... y la generosidad. Fuente : Mente Sana



“BOOKCROSSING” CON LOS PEQUES

Cada vez hay más espacios e iniciativas de BookCrossing (dejar libros en lugares para que los recojan otros lectores). Tanto por su interés educativo como por lo que tiene de juego, es una idea fantástica para involucrar a los niños y niñas.

Normalmente, bibliotecas y cafeterías destinan espacios para que quien quiera deje o se lleve algún ejemplar. Pero para que sea más divertido se puede hacer una “descarga” en algún lugar público— una banca de un parque o en una estación de tren— previo aviso en foros de interés, o incluso en el muro de los pa-

SMOOTHIE DE FRAMBUESA Y COCO



Te invito a preparar y a disfrutar este delicioso smoothie.

Rinde 1 porción

INGREDIENTES

• 4 puñados de fram-

buesas (preferiblemente congeladas)

• ½ cda. de extracto de vainilla

• 1 cda de crema de almendras

• 1 taza de agua

• 2cdas de coco rallado

(fresco o seco)

• 1 cda de néctar de agave o de miel orgánico (opcional)

PREPARACIÓN

Pon a licuar todos los ingredientes hasta que queden bien mezclados.

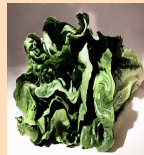
¿SABIAS QUE PODÍAS ASAR ESTOS ALIMENTOS?



SANDÍA: El fuego, el humo y una pizca de sal vuelven esta

fruta un manjar sustancioso. Asarla a la parrilla “le da sobriedad y la hace perder parte de su dulzor”, escribe Mark Bittman en el New York Times. Él unta rebanadas de cuatro centímetros de grosor con aceite de oliva, cebolla picada, sal y pimienta; luego asa cada lado que se caramelizan y empiezan a secarse. Sirvelas como guarnición, o remátalas

al estilo de Bittman: con queso derretido y un panecillo para preparar unas “hamburguesas de sandía”.



LECHUGA ROMANA: Las verduras de hojas verdes

toleran muy bien el calor, y asarlas les da un sabor ahumado que es perfecto para una ensalada apetitosa, como ésta del chef Alton Brown, de Food Network: rebana dos cabezas de lechuga romana a lo

largo, y unta el lado del corte de cada mitad con aceite de oliva, sal y pimienta. Pon las mitades de lechuga sobre la parrilla, con el lado del corte hacia abajo, y ásalas a fuego medio un par de minutos. Da el toque final con un queso parmesano rallado y vinagre de vino. Sirve cada mitad en un plato.

“NO ESPERES QUE LLEGUE EL MOMENTO PERFECTO...TOMA EL MOMENTO Y HAZLO PERFECTO”



LA LECHE DE ARROZ

No sólo es recomendable para los celíacos o quienes sufren de intolerancia a la lactosa (el azúcar de la leche de los mamíferos). La leche de arroz es ideal para convalecientes, vegetarianos y, en general, para las personas que buscan una alternativa sana y ligera a la leche de vaca. Es rica en flavonoides (antioxidantes) y ácidos grasos polisaturados, así como en azúcares de asimilación lenta, contiene pocas calorías y proteínas, incluso menos que otras leches vegetales. Entre sus beneficios para la salud, previene problemas cardiovasculares, derrames cerebrales y trastornos gastrointestinales.

MANTENTE FIRME... ES POR EL BIEN DE SU FUTURO



Desde pequeños los chicos están probando sus fuerzas para ver cómo pueden lograr lo que desean. Evidentemente, ellos no lo ven así, pero cuando te pro-

vocan con sus acciones debes recordar que con tu actitud estás moldeando el futuro carácter de tus hijos. No te dejes conmovir por sus lágrimas cuando no cedas a sus caprichos. Es

preferible que lloren ahora y no después cuando sean adultos y lamenten las consecuencias de actos equivocados. Fórmalos bien, para que en el futuro tomen decisiones responsables.



¿Qué sucede cuando dos fenómenos están conectados, sin que exista una relación causa-efecto entre ellos y sin que podamos atribuirlos a la causalidad? Algunas tradiciones lo llaman el “camino del corazón”, el filósofo Gottfried Leibniz lo llamó “armonía preestablecida”, el psicoanalista Carl Jung lo llamó “sincronicidad”, Deepak Chopra, “sincrodestino”. El traumatólogo y cirujano Eduardo Zancolli rescata este concepto en *El Misterio de las Coincidencias*. Zancolli cree que no existe lo improbable y que debemos permanecer abiertos para recibir y seguir los mensajes que nos llegan y que, con el tiempo, encajarán para mostrarnos caminos a seguir.

JUEGO ENTRE NIÑOS DE DISTINTAS EDADES



Si bien el sistema educativo suele separar a los niños por edades, resulta muy enriquecedor para ellos jugar y relacionarse con niños de edades diferentes. El psicólogo Peter Gray, en un artículo publicado en *American*

Journal of Play, explica que cuando niños de edades diferentes interactúan, los pequeños tienen nuevos referentes de aprendizaje y reciben más apoyo emocional de los mayores. En el caso de los mayores, supone desarrollar las capacidades de cuidado y de lideraz-

go, así como sentirse inspirados por la imaginación y las ocurrencias de los pequeños. Por eso es tan enriquecedor favorecer situaciones para el juego de nuestros hijos con niños de otras edades. Organizar salidas con otras familias sería una manera de propiciarlo.

A QUE NO SABIAS DE OTROS USOS DEL QUITAESMALTE DE UÑAS

⇒ **LIMPIAR UN TECLADO** Humedece un hisopo de algodón con quita esmalte y frota con él las teclas de la computadora para devolverles su color original.



⇒ **RESTAURAR PISOS.** Vierte suficiente quitaesmalte en una toalla de papel y limpia marcas de zapatos en pisos de losetas y de concreto (no lo uses en la madera).



⇒ **REJUVENECER LA VAJILLA.** Impregna un trapo limpio y frota las manchas de café o té; enjuaga con aguay jabón. Evita tocar los diseños decorativos, ya que podrían dañarse.



⇒ **LUSTRAR ZAPATOS.** Moja una toalla de papel y limpia el calzado



hasta que desaparezcan las manchas. Usa un trapo húmedo para quitar los residuos.

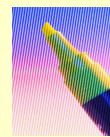
⇒ **QUITAR PEGAMENTO DE CIANOACRILATO.** Para eliminar de la piel un super adhesivo, humedece un hisopo y frota con él la zona afectada.



⇒ **DEJAR UN RELOJ COMO NUEVO.** Para eliminar rayones y marcas de la carátula de plástico de un reloj, frota suavemente la superficie con un hisopo humedecido. Como la acetona disuelve el plástico, nivelará y suavizará la carátula. Pero no talles con fuerza, puesto que podrías horadar el plástico.



⇒ **BORRAR MANCHAS DE TINTA.** Para remover manchas de marcadores líquidos de manos o paredes, mo-



ja una bolita de algodón con quitaesmalte y frota con ella las manchas hasta eliminarlas.

⇒ **LIMPIAR MÁQUINAS DE AFEITAR.** La acetona es un desinfectante, así que remoja la máquina con quitaesmalte y luego enjuágala para eliminar el residuo entre las navajas; de este manera alargarás su duración.



⇒ **ELIMINAR MUGRE DE LA BAÑERA.** Para eliminar manchas de jabón o espuma de la tina o de la ducha, diluye el quitaesmalte con un poco de agua y utiliza un cepillo de cerdas duras para frotar con fuerza los residuos adheridos hasta quitarlos.



Fuente: Selecciones

©2014 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC. (ECCAFS)

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

El Camino Children & Family Services, Inc. no se hace responsable por los artículos que se publican en El Camino Para Tu Salud y que se extraen de otras fuentes.



Pico Rivera, CA, 90660
Phone: (562) 364-1250
Email: info@eccafs.org
http://www.eccafs



HAZLO TU MISMO: TU PUERTA CORREDIZA

Quieres cambiar la puerta que tienes por una que sea corrediza; pues bien, decídate a hacerlo tu mismo

Qué necesitas:

⇒ La guía (una de acero que soporta

100kg

⇒ Un taladro, tacos y tornillos

⇒ Un nivel y masilla para madera (para tapar los agujeros que queden al retirar las bisagras de la puerta anterior

Tan sólo tienes que desmontar la puerta que tengas y atornillar una guía en su

canto superior y otra en la pared.

Para que quede recta, mide la altura a la que queda la guía (suma 5 cm para que la puerta no roce en el suelo, marca la altura en la pared con un nivel y atornilla. Encaja la puerta.