



copyright 1999

EL CAMINO PARA TU SALUD

VOLUMEN 12, EDICIÓN 12

FORMATO Y TRADUCCIÓN
GLORIA INÉS GUTIÉRREZ

Feliz Navidad

No olvidemos cual es la verdadera razón detrás de esta celebración y es el nacimiento del Niño Jesús. Pero como seres humanos tenemos la tendencia de cambiar con el tiempo las verdaderas tradiciones por tradiciones o costumbres creadas por el hombre. Muchos niños creen que la Navidad es una celebración de Santa Claus y que la Pascua es para celebrar un conejo que pone huevos, en vez de creer en la verdadera razón que es la Crucifixión y Resurrección de Cristo. Necesitamos recordar que la verdadera razón de la Navidad fue el nacimiento de Jesús, el hijo de Dios, para que muriera por los pecados del Hombre. También podemos aprender una gran lección de esto y es que Dios sacrificó a su hijo por nosotros y Jesús se sacrificó por nosotros y por su Padre. Este vínculo entre Padre e Hijo se llama Amor. Que tengan un Feliz Navidad y por favor compartan con toda su familia y amigos este amor incondicional.

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

CONSEJOS PARA MANTENER UNA CINTURA DELGADA DURANTE ESTAS FIESTAS

Todos saben que el comer bien y ejercitarse son la clave para controlar el peso.

DESAYUNE. Es cierto, las comidas regulares y ocasionalmente unos bocadillos bajos en calorías previenen el síndrome del "hambre-después-banquetear. Un buen comienzo: Lo primero llénese con un cereal rico en fibra, pan de grano entero o una fruta fresca.

MUERDA UN ENCURTIDO O UN LIMÓN: Ventajas- No tiene calorías y el sabor ácido refrenará su apetito. ¿Si no tiene ninguno de los dos? Pruebe a lavarse los dientes.

CUELQUE UNA LISTA de pequeños proyectos en la refrigeradora. Así siempre que esté aburrido/a escoja un artículo de su lista. ¿Resultado? Le ayudará a salir bien librado de sus ataques de antojos.

SIRVA la mitad de la cantidad que usualmente come, si usted come lo que sea que tenga al frente. Y haga que menos comida parezca más sirviendo en platos pequeños.

EJERCÍTESE en la mañana. ¿Porqué? Después de no comer durante la noche dos tercios de las calorías quemadas provienen de grasa almacenada, que contiene más calorías que los carbohidratos- la mayor fuente de energía en los ejercicios vespertinos.

CONTINÚE QUEMANDO CALORÍAS con ejercicios aeróbicos, como montar en bicicleta, nadar o remar. Ventajas: Una sola sesión quema calorías durante el ejercicio y por horas después del ejercicio.

TÓMESE SU TIEMPO: Toma alrededor de 20 minutos para que su cerebro reciba la señal de que usted está lleno. Así que tragar comida muy rápido puede llevar a comer de más. Estrategias: Baje los cubiertos entre bocados, mastique despacio, saboree cada sabor y textura. Y ponga música suave y calmada de fondo, la cual tiende a que comamos más despacio.

DISCIPLINA POSITIVA

En nuestro segmento de Disciplina Positiva hablaremos acerca de 6 herramientas que le ayudarán a dejar de aleccionar a su niño o tratar de resolverle sus problemas, porque menos es más.

¿Alguna vez ha escuchado el término “menos es más”? Si habláramos menos, podríamos ayudar tanto a nuestros hijos porque ellos se sentirían validados por sus pensamientos e ideas.

1. LAS PREGUNTAS “QUÉ Y CÓMO”

Muchos padres de familia le dicen a sus niños qué pasó, qué lo causó, cómo deben sentirse con respecto a ello y qué deben hacer al respecto. El decirles todo esto desanima a los niños a desarrollar su propia sabiduría y juicio, el pensar en soluciones y ver los errores como oportunidades de aprendizaje. El decirles que, como y el porque les enseña *que* pensar, no *como* pensar. Esto es muy peligroso en una sociedad llena de la presión de los amigos, cultos y pandillas. Ayudamos a los niños a desarrollar la capacidad para pensar y la habilidad para tener un juicio al hacerles estas preguntas: “¿Qué pasó? ¿Qué crees que ocasionó esto? ¿Cómo te sientes al respecto? ¿Cómo crees que puedes utilizar este conocimiento la próxima vez? ¿Qué ideas tienes para resolver este problema ahora?”

Es importante recordar que el “qué y el cómo” son apropiados únicamente cuando usted tiene un interés real en saber qué siente y qué opina el niño. No pregunte hasta que esté listo y deseoso de escuchar.

Tenga presente que la pregunta “porqué” es inapropiada cuando se exploran razones y sentimientos personales. ¿El preguntar “Porqué hiciste eso? o “¿Porqué estás bravo/a?” suena como si estuviera juzgando y amenazando. Es difícil que la gente responda a estas preguntas porque evocan sentimientos de inadecuación y defensa.

2. PREGUNTAS DE CURIOSIDAD

Cuando los niños nos cuentan algo, la mayoría de las veces nos sentimos tentados a defendernos, explicarnos o aleccionarlos acerca de cómo deberían sentirse o resolver su problema. Usted puede ayudar a que su niño explore sentimientos más profundos al preguntarle, “¿Puedes contarme más al respecto?” “¿Pudieras darme un ejemplo? ¿Deseas decir algo más acerca de ello? ¿Algo más? Usted puede preguntar “¿Algo más?” varias veces antes de que su niño no pueda pensar en algo más. Confíe en sus instintos para saber que

hacer a partir de aquí. Evite la tentación de ayudar si su niño si éste no le pide ayuda.

3. ESCUCHANDO REFLECTIVAMENTE

Esto significa que usted refleja de vuelta al niño lo que escuchó. Es mejor que use palabras distintas para que no parezca un loro. Sin embargo manténgase lo más cerca posible a lo que el niño expresó. Ejemplo:

Niña: Detesto a Karen.

Padre/Madre: Detestas a tu mejor amiga.

Niña: Sí, ella habló de mi a mis espaldas.

Padre/Madre: ¿Ella le dijo a otros algo que no te dijo a tí?

Niña: Sí

Padre/Madre: Me alegra que me hayas dicho como te sientes. ¿Deseas un abrazo?

Niña: Sí

4. ESCUCHANDO ACTIVAMENTE

Puede ayudar a sus niños a alcanzar una seguridad emocional cuando escucha activamente. Mientras escuche los sentimientos de sus niños sin tratar de explicarlos o componerlos, lo más saludable que sus niños serán. Ellos aprenderán que está bien y es normal el tener sentimientos.

El escuchar activamente va más allá que escuchar reflectivamente. Al escuchar activamente usted escucha por los sentimientos entre palabras. Esto es hacer adivinanzas que ayuden a que su niño se sienta profundamente entendido y validado.

Asegúrese de usar palabras con sentimiento cuando use este método de escuchar activamente. Los sentimientos por lo general pueden describirse con una sola palabra: alegre, herido, cómodo, asustado, hambriento, asueñado, molesto, irritado, apenado, contento. Cuando usted se encuentre usado más de una palabra para describir un sentimiento, busque por esa palabra que mejor describe lo que su hijo está experimentando. Esto le ayudará al niño a poner atención al sentimiento, darle un nombre y decirle a otros como se siente el niño. A menudo cuando su hijo se siente comprendido, no hay necesidad de hacer más por una situación. Usted también puede compartir sus sentimientos utilizando frases con el “Yo”. Cuando usted tenga sentimientos comuníquelos a sus hijos. Utilice esta fórmula hasta que adquiera experiencia en compartir sus sentimientos. “Yo me siento ————— porque y deseo que ——— .” (continúa en la página 3)

Positive Discipline 2da Ed., Nelsen, Ed.D., Lott, M.A., MFCC., Glenn, PhD.)

**PADRES DE
CRIANZA**
(Mes de Octubre)

Not For Public View

DISCIPLINA POSITIVA (viene de la página 2)

Por ejemplo, “Me siento enojada porque *estás siendo ocioso* y deseo que *estés listo a tiempo*.” Los niños responden mejor a su honestidad que al regaño y a la coacción continua porque a los niños si les importa sus sentimientos.

Niña: Odio a Karen.

Padre/Madre: Estás realmente enojada con Karen.

Niña: Sí, ella habló de mi detrás de mi.

Padre/Madre: No te gusta cuando ella dice cosas odiosas de ti.

Niña, llorando: ¿Cómo pudo hacer eso?

Padre/Madre: Tus sentimientos están lastimados. La niña comienza a sollozar.

Este es el momento para parar de escuchar activamente y abrazarla por un momento. Usted no tiene que solucionar el problema, pero puede preguntarle si desea ayuda en como decirle a su amiguita que hirió sus sentimientos.

5. ESCUCHAR CON LOS LABIOS CERRADOS

Ya que es tan difícil para padres el evadir aleccionar o hablar mucho, sería beneficioso escuchar con los labios cerrados. Déjele saber a su niño que está escuchando atentamente diciéndole, “Hmm. Ajá.” Se sorprenderá de lo mucho que hablarán sus hijos cuando usted habla menos.

6. DIGA, “VEO QUE” O “NOTO QUE”

No haga preguntas que acorralen. Una pregunta que acorrala es a la que usted ya le sabe la respuesta y la hace con el propósito de atrapar a su hijo: “¿Hiciste tu tarea?” “¿Te lavaste los dientes?” “¿Limpiaste tu cuarto?” Puede que usted no sepa con seguridad que ella no hizo la tarea o que no se lavó los dientes, pero si sabe con certeza que ella no ha limpiado su cuarto—

puedes olerlo.

En vez de hacer preguntas que acorralen, use “Veo que” frases. “Veo que no te has lavado los dientes. Vamos a hacerlo ahora mismo.” “Veo que no has hecho tu tarea. ¿Cuál es tu plan para hacerla?” “Veo que no has limpiado tu cuarto. Debo llamar a los bomberos por una manguera gigante o contratar una empleada con tu mesada?”

Si su niño dice, “Sí, ya lo hice”, puedes decir, “Es mi error o ‘Fantástico, quiero verlo.’” Esto no resultará efectivo si usted continua tratando de atrapar a su hijo. Si su hijo está tratando de engañarlo, baje en la lucha por el poder o en el ciclo de la venganza.



EDADES 2-3

- ◆ Travel the World With Barney Building Blocks, \$20 (WJ Fantasy)
- ◆ Tucker My Talkin’ Truckbot, \$40 (Hasbro)
- ◆ Play-Doh Dr. Drill’ N Fill Set, \$10 (Hasbro)
- ◆ Silly 6 Pins, \$25 (Hasbro Preschool Games)
- ◆ Toots the Train, \$55 (Fisher Price)
- ◆ Tender Sounds ‘N Motion Nursery, \$60
- ◆ Fuzzy Puzzle, \$10 (University Games)
- ◆ Hot Wheels Auto Tech Service Center, \$50 (Mattel)
- ◆ Select ‘N Go RC Car, \$34 (Little Tikes)
- ◆ Play and Grow Millie, \$6 (Lamaze)
- ◆ Baby’s Bug Book, \$14.50 (Sassy)
- ◆ Cozy Bears, \$12 a \$16 (Bear Company)
- ◆ Play ‘N’ Ride Car Deluxe, \$80 (CHICCO)
- ◆ Intelli Table, \$60 (Fisher-Price)
- ◆ Raupino, \$45 (T.C. Timber)
- ◆ Musical Apple, \$10 (Lego)
- ◆ Dancin’ Jitterbug, \$13 (Fisher Price)
- ◆ Giggle Monkey, \$25 (BRIO)
- ◆ A Bee C Playmate, \$10 *Parents Play+Learn* www.target.com

(continúa en la página 4)

LOS MEJORES JUGUETES DEL AÑO

EDADES 0-1

- ◆ “Signing Animal Stacker”, \$10 (Jakks Pacific)
- ◆ “Radio Control , Wiggle Waggle Puppy, 25 (Jakks Pacific)
- ◆ Stroller Play Set, \$18 (Tiny Love)
- ◆ Discovery Sound Kitchen, \$35 (Little Tikes)
- ◆ Wiggly Giggler, \$2.50 cada uno (Hands on Toys)
- ◆ Soft and Smart Loveable Lily, \$30 (Leap Frog)
- ◆ Tiny Travels Musical Mobile, \$40 (Manhattan Toy)
- ◆ The Babblers, \$50 (Neurosmith)
- ◆ Playschool Kick Start Crib Activity Center, \$25 (Hasbro)
- ◆ Magic Telephone, \$13 (TOMY)
- ◆ Triple Orbity Zorbity, \$10 (Hands on Toys)
- ◆ Twirlin’ Whirlin’ Garden, \$30 (Fisher Price)
- ◆ Spin Doodles, \$14 (Gund)

Not For Public View

- ◆ Huggy Sport Bat and Ball, \$20 (Hooray)
- ◆ eSpecially My Barney, \$60 (Hasbro)
- ◆ Blues Clues Phone, \$20 (Fisher Price)
- ◆ Little People Maggie's Pre-school, \$13 (Fisher Price)
- ◆ Check-Up Ernie, \$25 (Fisher Price)
- ◆ Play by Light Piano, \$25 (TOMY)
- ◆ Medical Cart with Accessories, \$40 (Battat)
- ◆ Magnet Match-Ups, \$12 (Dowling Magnets)
- ◆ Lincoln Logs King's Castle, \$30 (K'Nex Industries)
- ◆ Dino Floor Puzzle, \$12 (Discovery Channel Store)

EDADES 4-5

- ◆ Floor Art \$25 (Curiosity Kids)
- ◆ Volkswagen New Beetle, \$28 (Mattel)
- ◆ Watch N' Learn, \$20 (Oregon Scientific)
- ◆ View Master Projector and Telescope, \$20 (Fisher-Price)
- ◆ X-V Xtreme Skatepark, \$20 (Mattel)
- ◆ Wiggle & Giggle, \$20 (Educa, dis

tributed by International Playings

MUÑECAS

- ◆ Amazing Babies, \$50 (Playmates) 4+
- ◆ My Dream, \$100 (MGA Entertainment) 4+
- ◆ My Real Baby, \$96 (Hasbro) 3+
- ◆ Baby I Know, \$30 (Toy Biz) 4+

- ◆ Match Box Programmable Block Truck, \$30 (Mattel)
- ◆ Golden Retriever, \$60 (Folkmanis)
- ◆ Dig & Discover Exploration Kit, \$20 (Discovery Toys)
- ◆ Smartees, \$20 cada una (Smartees Inc.)
- ◆ Dress up Trunk and Accessories, \$40 (LillianVernon)
- ◆ Skoooch, \$150 (The California Chariot Company)

EDADES 6-7

- ◆ Gearbotics Sonic Insect, \$44 (Learning Resources)
- ◆ Jewel Girl Barbie, \$16 (Mattel)
- ◆ Radio DJ, \$25 (Wild Planet)
- ◆ Eloise Game, \$20 (Briarpatch)
- ◆ Secret Jeans Journal, \$15 (Alex)
- ◆ Bubble Chair, \$16 (Curiosity Kits)

- ◆ Lego Championship Challenge, \$50 (Lego)
- ◆ Spy Kit, \$40 (Discovery Channel Store)
- ◆ Turbo Twist Math and Spelling, \$40 cada uno (LeapFrog)
- ◆ Girl Action Jump Rope Rock! \$13 (OddzOn)
- ◆ Street Flyer Skates, \$125 (FAO Schwarz)
- ◆ Swamp Checkers, \$12 (Pressman)
- ◆ Anatomic Dinosaurs Master Kit, \$40 (Inhabit Toys Operations)

TECNO DOGGIES

- ◆ Tekno, \$40 (Manley Toy Quest) 3+
- ◆ Poo-Chi, \$28 (Tiger Electronics) 4+
- ◆ Rocket the Wonder Dog, \$100 (Fisher-Price) 3+
- ◆ Me and My Shadow, \$60 (MGA Entertainment) 3+
- ◆ i-Cybie, \$150 (Tiger Electronics) 5+

EDADES 8+

- ◆ Cybico, \$130 (Cybico)
- ◆ Razor Scooter, \$99 (GetBoards.com for Razor Scooters)
- ◆ Missions in Space Building Sets, \$10 a \$20 cada uno (K'Nex)
- ◆ Fib Finder, \$20 (Pressman)
- ◆ Barbie Lip Gloss Maker, \$20 (Mattel)
- ◆ Rawlings Deluxe-Power Pitch 'N' Hit, \$60 (Sport Fun)
- ◆ Learn to Crochet, \$15 (Creativity for Kids)
- ◆ Top It, \$20 (Hasbro)
- ◆ Lego Studios, \$179 (Lego)
- ◆ Pop Design Watch, \$20 (Wild Planet)
- ◆ Space Station, \$150 (PLAYMOBIL)
- ◆ Master Pad XL, \$80 (VTEch Industries)



(Parents Nov. 2000, John Loecke)