



El Camino Para Tu Salud

LA INTELIGENCIA MORAL DE LOS NIÑOS

Desde hace algún tiempo los científicos y expertos en la inteligencia humana han determinado que lo que hace a una persona más o menos inteligente no es solamente su capacidad de para captar, integrar y procesar mejor los conocimientos, como se dijo durante mucho tiempo. Hoy se habla de muchas clases de inteligencia, entre ellas la inteligencia perceptual, la inteligencia emocional, el "sentido común", y la inteligencia moral, porque se ha visto que todas estas, más que simplemente un mayor coeficiente intelectual, son definitivas para que las

nas logren trascender positivamente en su existencia.

La "inteligencia moral" no es otra cosa que la capacidad de hacer el bien y es innata en los seres humanos, como lo explica Robert Coles, famoso psiquiatra y profesor de la Universidad de Harvard, en su más reciente publicación (junio 1997) "La inteligencia Moral de los niños". Posiblemente lo más importante de este libro es el hecho de que da una gran importancia a la bondad, una virtud que en los últimos tiempos ha perdido tanto valor como los buenos modales.

Desafortunadamente, a raíz de la crisis de valores que

atraviesa la sociedad actual, se ha llegado al extremo de que se considera que ser una persona bondadosa es casi desventaja, como lo indica el hecho de que ahora a los bondadosos se les llaman "nerdos", sinónimo de tontos, de quienes todo el mundo se burla y aprovecha.

En efecto, desde que el éxi-



to, la felicidad y el progreso se entiendan en términos de acumular bienes, escalar posiciones y cosechar fama y poder, todo lo que no contribuya a tal fin se considera irrelevante e innecesario. Así el arribismo, la competitividad, la deshonestidad, la ostentación, el individualismo, la agresividad, el protagonismo, etc. han desplazado a la sencillez, la compasión, la rectitud, la generosidad, la solidaridad; en otras palabras, a la bondad. De tal manera que la formación del carácter en los niños entendido como aquello

PIOJOS

Hay tres tipos de piojos que atacan a las personas: piojos de la cabeza, piojos del cuerpo y piojos púbicos. Los piojos de la cabeza generalmente confinan sus ataques al pelo de la cabeza de las personas. Los piojos del

cuerpo viven y ponen sus huevos en la ropa y visitan el cuerpo solo para alimentarse. Los piojos púbicos atacan la zona genital, sobacos, pestañas, bigote, barbas y cejas. El piojo hembra pone de 5 a 6 huevos diarios

uniéndolos al pelo o a la fibra de la ropa. Estos pequeños huevos blancos o "liendres" se detectan fácilmente en una inspección cercana. (Mire primero por detrás de las orejas y por atrás del cuello.) El piojo bebé o ninfa, nace de

8 a 10 días después y madura a adulto al cabo de 2 semanas y a partir de este punto, el ciclo comienza otra vez. Los piojos no tienen alas pero tienen patas con uñas (continúa en la página 3)

La Inteligencia Moral de los Niños (viene de la página 1)

dentro de la persona que regula su comportamiento moral y lo mueve a obrar bien, es decir, a ser bueno, a pasado a un segundo lugar. Lo académico, lo práctico y lo que los habilite para producir dinero es lo que cuenta, y por eso cultivar el buen corazón no parece ser una prioridad en la crianza de las nuevas generaciones.

Esto es evidente cuando se mira qué es lo que los padres procuramos ofrecer a los niños hoy en día. Muchos más esfuerzos y recursos se dedican a fomentar los conocimientos, los deportes, la recreación, los viajes y la belleza física de los niños, que ha desarrollar sus virtudes espirituales. Además por estar ocupados en todo lo anterior, los padres estamos pretendiendo que sean los colegios los que lleven la responsabilidad de la formación moral de los alumnos., convencidos de que deben hacerlo debido a los altos costos de las pensiones escolares. Lo irónico es que, a la vez se pretende que sean los colegios los que formen a los hijos, mucho padres se molestan cuando los profesores los castigan por haber actuado mal.

Lo que parecen ignorar los padres es que en materia de valores, actitudes y principios, los colegios solo pueden reforzar, no enseñar nada que no se haya captado y ejemplificado en el hogar. En el colegio

se establecen las reglas que regulan el comportamiento de los alumnos, y quizás se les habla de la importancia de llevar una vida virtuosa, pero esto no garantiza que quedarán incorporados a su código de conducta porque los valores correctos no se pueden imponer mediante lecciones, amenazas o castigos.

Los valores, y específicamente la bondad, no se aprenden, los niños los captan y asimilan como resultado de lo viven en su ambiente familiar.

La única forma en la que los niños pueden incorporar lo que implica tener un "buen corazón" es observando comportamientos que los modelen por parte de las personas que más aman y admiran, es decir de su mamá y su papá. No es cuestión de decirles lo que está bien y lo que

pena mencionar que quienes restan importancia a cultivar el buen corazón de los niños bajo la premisa de que "la bondad no da plata", posiblemente lo hacen porque tienen que comprar con dinero admiración y aprecio que reciben gratis quienes desinteresadamente se dan a los demás, es decir, quienes son bondadosos.

Es por esto que el famoso científico de Harvard afirma en la conclusión de su libro que tres cosas son fundamentales en la vida: lo primero es bondadoso, lo segundo es ser bondadoso y lo tercero es ser bondadoso. Recordemos que solo la bondad es capaz de garantizarnos el auténtico afecto, el auténtico respeto y el auténtico amor que precisamos para enriquecer nuestra condición humana y que requieren nuestros hijos para trascender su existencia.

Muchos más esfuerzos se dedican a fomentar los conocimientos, los deportes o la belleza física de los niños que a desarrollar sus virtudes espirituales.

está mal. Eso no se aprende con sermones ni regaños. Es vivir haciendo el bien y evitando el mal. Les enseñamos a los hijos a ser buenos cuando para nosotros es más importante dar que recibir, aportar que ganar, servir que ser servido y cosechar satisfacciones que acumulan millones. Finalmente vale la



OPCIONES PARA TUS NIÑOS

Si ha tu hijo no le gusta:

El melón "cantaloupe" (rico en vitaminas A y C)
Albaricoques / damascos (ricos en vitamina A)

Naranjas (ricas en vitamina C)
Jugo de naranja (rico en vitamina C)

Brócoli (rico en vitaminas A y C)
Zanahorias (ricas en vitamina A)

Pimientos rojos (ricos en vitamina C)

Intenta esto:

Mangos o papayas
Mandarinas o ciruelas

Kiwis o fresas
Jugos de arándanos o de uvas

Boniatos
Espinacas o calabazas

Papas o coliflor

A puesto que no lo sabía...

Los hombres son más dados a estornudar un 20% más que las mujeres en un cuarto con polvo.

Una taza de yogurt con sabor a café, contiene casi la misma cafeína que una lata de cola de 12 oz.

La caspa no la causa la reseca del cuero cabelludo- lo cierto es que es más común en un cuero cabelludo grasoso.

Cuando esté ronco no susurre porque

es peor para las cuerdas vocales, que el hablar normalmente.

El símbolo de "Rx" que aparece en las recetas médicas significa "tomar" de la palabra latina para receta.

El azúcar blanca y el azúcar morena-ambas son sacarosa. La diferencia está en que al azúcar morena le agregan una pequeña cantidad de melazas para darle color y sabor. Pero no tiene ninguna ventaja nutricional sobre el

azúcar blanca.

Las investigaciones muestran que la mayoría de la gente comen un promedio de tres medidas de frutas y vegetales por día. Esto dista mucho de las 5-9 servidas que se recomiendan. Una idea es agregar frutas al cereal en el desayuno... coma vegetales crudos cuando la ataque el hambre, en vez de papas fritas... Tome jugos de frutas en vez de café, te o sodas.

PIOJOS (VIENE DE LA PÁGINA 1)

las cuales utilizan para anclarse al pelo o a la ropa mientras chupan sangre. Las ninfas y los adultos se alimentan dos veces al día dejando la marca de una pequeña punzada que pica y puede llevar a una piel irritada exudante.

Los piojos de la cabeza se dan en personas de todas las clases económicas y sociales. La forma más común por la cual se extiende esta peste es a través del uso común de peines, cepillos, sombreros y accesorios para el pelo como barras y gomas. No es sorprendente entonces, que son un problema común entre los niños de edad escolar.

Los piojos del cuerpo se encuentran generalmente en la ropa de las personas que no pueden mantener una higiene personal apropiada o personas que se han encontrado en contacto con alguien que los tiene.

Piojos púbicos, también conocidos como "ladillas", se propagan más comúnmente entre personas sexualmente activas. Estos tipos de piojo no pueden vivir en los perros, aunque éstos pueden ser portadores.

Existen muchos productos disponibles ya sea con receta médica o sin ella para tratar las infestaciones de piojos. Mu-

chos de ellos contienen pesticidas naturales conocidos como piretrinas los cuales se derivan de plantas. Matan a los piojos y liendres por contacto al destruir sus sistemas nerviosos. Son seguros para humanos y animales domésticos, si se usan del modo apropiado.

Su médico o los farmacéutas son los mejores a quien recurrir en busca de ayuda en el tratamiento competente contra los piojos.

LÁVESE LA CABEZA DE PIOJOS

Es importante que use "agentes sacapiojos" exactamente como se indica. Los pasos usuales son:

- Limpie a fondo el área infectada.
- Aplique la medicina y déjela por espacio requerido de tiempo.
- Enjuague el área para remover la medicina.
- Cuando se seque el pelo, péinese con peine fino para sacar las liendres.
- Repita el tratamiento en una semana para matar cualquier huevo que se haya abierto y sobrevivido.

Los piojos púbicos que se encuentran en las pestañas pueden tratarse con una receta de ungüento oftálmico. Este un-

güento se aplica a las pestañas durante 8 a 10 días. Después, se pueden remover las liendres de las cejas con unas pinzas.

MANTENIENDO LOS PIOJOS A DISTANCIA

1. Nunca comparta sombreros, capas, bufandas, cepillos ni peines.
2. Haga uso de los hábitos apropiados de higiene personal.
3. Revise periódicamente a su familia por piojos, especialmente si sabe de casos existentes en el colegio de su (s) niño(s).
4. Prevenga la reinfestación lavando en casa o al seco toda la ropa y lencería.
5. Use productos en aerosol para tratar los muebles, alfombras, cortinas y peluches del niño. Esté advertido que algunos productos son potencialmente dañinos para niños pequeños y animales domésticos.
6. Los artículos que no pueden lavarse ni vaporizarse pueden ponerse en la secadora durante un ciclo de alta temperatura o cerrados en una bolsa hermética de plástico por dos semanas.
7. Enjuague peines y cepillos en agua caliente jabonosa mínimo por 10 min.

PADRES DE CRIANZA DEL MES DE MAYO 2001

NOT FOR PUBLIC VIEW

VIVA LA MANZANA !

Un estudio de la Universidad de California en Davis dio una nueva razón para consumir más manzanas. De acuerdo con el estudio, si comemos dos manzanas diarias durante seis semanas seguidas o tomamos, en vez, un vaso diario de jugo de manzana, podemos disminuir la aparición del colesterol malo de la sangre llamado LDL, que tupa las arterias.



NIÑOS: SU FIESTA DE CUMPLEAÑOS

¿Qué regalarles, que se convierta en uno de esos juguetes favoritos que no quieren soltar, sino para bañarse? Aqué les ayudamos:

EL PRIMERO CUMPLEAÑOS:

El niño celebra su poder de movilidad. Adora las acciones y reacciones. Por tanto, regalen juguetes de empujar, apretar botones, pelotas que puedan asirse con facilidad y bloques livianos.

EL SEGUNDO CUMPLEAÑOS:

Es la edad de querer hacerlo ellos. Así que regálenles rompecabezas de madera, de piezas grandes, crayones, juegos en que haya que ordenar formas y colores y sugieranles que deben crear por su cuenta".

EL TERCERO CUMPLEAÑOS:

Es la edad de las relaciones sociales. Así que denles juguetes que requieran jugar en equipo, música para bailar, plastilina para modelar y libros de láminas sobre



animalitos, plantas, etc.

EL CUARTO CUMPLEAÑOS:

Les encanta expresarse a través de "representaciones" que ellos mismos inventan, e

investigar el mundo a través de objetos como lupas. Ya pueden manejar libros que contengan alguna historia simple. Pueden leerles sucesivamente un episodio cada noche.

QUINTO CUMPLEAÑOS:

El niño comienza a desarrollar intereses en el mundo animal o en el de los deportes. Regálenle dinosaurios y algún objeto que usen los "mayores", como un reloj pulsera.

SEXTO CUMPLEAÑOS:

Siguen amando la vida al aire libre. Es la hora de los primeros patines, una pelota de fútbol, libros del "espacio" sideral, que puedan leer solos.

Repelente vs. Bloqueador

Quien planea ir a playa, al campo o la montaña, debe saber que los repelentes de insectos y los bloqueadores solares no se llevan muy bien. Según un reciente estudio, cuando ambos se aplican en la piel, el bloqueador pierde parte de su efecto. La alternativa, desde luego, no es dejarse picar por los mosquitos, ni quemarse al sol. Lo que se recomienda es aplicarse el repelente y el bloqueador, pero tomar algunas precauciones, como evitar el sol fuerte del mediodía y llevar ropa que cubra y proteja la piel.

