



# El Camino Para Tu Salud

Copy Right 2000

Realizado por:  
Gloria I. Gutiérrez

Edición 31

Junio 27, 2002

## COMPARTA CON SUS NIÑOS ESTAS 7 REGLAS PARA SU SEGURIDAD

1. Antes de ir a algún lado siempre pregunto primero a mis papás o a la persona encargada.
2. Pido permiso a mis papás antes de montarme a un carro o de salir con alguien, no importa que sea un conocido. Reviso primero antes de cambiar de planes o de aceptar dinero, regalos u otros artículos si no tengo el consentimiento de mis papás.
3. Es más seguro para mi estar con otras personas cuando voy a lugares o juego afuera.
4. Digo NO si alguien trata de tocarme de forma que me hace sentir asustado, incómodo o confundido. Inmediatamente después le digo lo que pasó a mis papás, a mi maestro/a o a cualquier otro adulto en quien confío.
5. Sé el número de teléfono y la dirección de mi casa; y el teléfono y la dirección del trabajo de mis papás. En caso de emergencia, trataré de contactar lo antes posible a mis papás.
6. Confío en mis sentimientos y hablo con los adultos de los problemas que son demasiado para mí y que no puedo manejar por mi mismo/a.
7. Soy fuerte, inteligente y tengo el derecho de estar seguro.

## VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Elena recibió una llamada de Noris a las dos de la mañana pidiéndole ayuda. La encontró con el brazo casi roto y corrieron a urgencias. Por más que Elena trató de convencer a su amiga de que denunciara a su esposo y se alejara de él, no tuvo éxito. Noris volvió a su casa en donde se encontraba durmiendo su esposo. Elena no comprendía la actitud de su amiga, una profesional joven con trabajo y talento. A los pocos meses Noris se separó de su esposo.

La violencia intrafamiliar es un asunto difícil de aceptar tanto para quien la vive, como para las personas que están alrededor. Muchos se aferran al dicho de que "en peleas de marido y mujer nadie se debe meter" para ignorar la violencia que ven en sus amigos, fami-

liares, compañeros de trabajo o vecinos. Ese silencio es el mayor obstáculo para erradicar este problema. El 28% de los Americanos piensan que pegarle a la esposa es normal.

También la sociedad tiende a culpar a la víctima y no al agresor. Se preguntan "¿si está tan asustada porqué no se va? Este concepto tiene gran impacto dentro de los profesionales y el tratamiento que la víctima vaya a recibir. Está claro que los profesionales de la salud mental, personal médico y la policía asumen que la víctima fue cómplice o al menos indirectamente responsable por la violencia.

### Creencias Falsas acerca de la mujer golpeada

Unos de los mitos más comunes (sigue en la página 2)

## UN TÉ PARA CADA OCASIÓN

Una manzanilla o un tilo al acostarse nunca está de más para lograr un buen sueño, pero las tisanas o cocimientos también son de utilidad en problemas de salud muy comunes:

### Para el Catarro:

- Té de equinácea, hidrástide del Canadá, manzanilla y

jengibre: estimula el sistema inmunológico.

- Té de menta y milerrama: alivia el bloqueo de los pasajes nasales y otros síntomas del catarro.

(continua en la página 4)

## Violencia Intrafamiliar (viene de la página 1)

nes acerca de la mujer golpeada es que “ella se lo buscó”. O es que ella toma mucho, vienen de la familia equivocada o sufren de poca autoestima. Los estudios han concluido, sin embargo, que la poca autoestima es un resultado de la victimización en vez de ser un precursor. Otro de los mitos es que el marido puede violar a su propia esposa. La violación dentro del matrimonio es una de las más prevalentes (no menos común) clases de violación y tiene graves consecuencias. Además de sufrir consecuencias médicas, también se ve afectada su sexualidad al igual que su sentido del ser.

### ¿Porqué se queda con el

Los estudios frecuentemente citan la dependencia económica como la razón principal por la cual las mujeres golpeadas se quedan.

### abusador?

Esto es lo que primero que se pregunta la gente cuando se encuentran con un caso de una mujer golpeada. El problema con esta pregunta es que pone más énfasis en las acciones de la víctima mujer que en el agresor. Algunos opinan que la primera pregunta debería ser “¿Porqué lo hace?” y “¿Cómo puede la sociedad detenerlo?” Para muchas mujeres el proceso de decisión puede ser complicado y doloroso. De

hecho muchas mujeres no desean salirse de esa relación; en cambio desean que acaben los golpes, y “el solo salirse” no garantiza ni salud mental o física para una mujer. El peso de la evidencia muestra que la mujeres en relaciones violentas hacen varios intentos en abandonar esa relación pero regresan varias veces antes de marcharse permanentemente.

Una de las razones por las cuales las mujeres abusadas se quedan, entonces, es que el irse empeora las cosas. Claro esta no es la única razón. La respuesta de las mujeres a la violencia está demarcada por su propia cultura, raza, clase étnica y orientación, experiencias y expectativas sexuales.

- **Dependencia Económica** Muchos estudios frecuentemente muestran que la dependencia económica es una de las principales causas por la cual una mujer golpeada permanece con su abusador. El divorcio tiende a empeorar las cosas. En un estudio realizado en residentes de albergues y en otro con más de 1,000 mujeres, la probabilidad de quedarse en relaciones violentas era más alta en aquellas mujeres en donde su esposo es el único proveedor.

Estos estudios han ayudado a clarificar porqué muchas mujeres se sienten forzadas a decidir entre tener un hogar y

seguridad económica (con el abusador) y no tener un hogar y poca entrada económica (sin el abusador). Casi la mayoría de las mujeres en el estudio eran jóvenes estudiantes graduandas de bachillerato, con pocas habilidades para trabajar y con uno o más hijos que mantener. Generalmente sin carro, sin acceso al transporte público, tenían una espera de 2 años para una vacante en una cantidad mínima de unidades subsidiadas para la vivienda y no pudieron encontrar centros infantiles con precios moderados.

- **Asuntos de la Relación** Otra de las razones por la cual una mujer se queda en una relación violenta es la **entrega a la relación**. Una mujer golpeada puede percibir su elección como, ya sea irse y abandonar sus deberes o quedarse y que la golpeen. La sociedad elogia a las parejas de casados que están “entregados” a su relación y critican a aquellos que “se dan por vencidos muy fácilmente”. Pueden sentirse unidos legalmente, tener una convicción religiosa de hacer funcionar la relación o ellos mismos pensar que pueden mejorar su relación. Alternativamente también quieren evitar herir a su pareja o querer

proteger a sus hijos y padres. **La esperanza de la Relación** es otro factor dentro de este tema de los asuntos de la relación. Y es que la esperanza de la relación es una influencia poderosa en las mujeres golpeadas. Ellas se quedan porque esperan y necesitan creer que su abusador va a parar la violencia. En un estudio hecho en un albergue 73% regresaron a la casa porque su agresor se arrepintió y ellas creyeron que iba a cambiar.

**Miedo a la Soledad**, 70% de las mujeres golpeadas que se entrevistaron regresaron con sus maridos por sus sentimientos de soledad y pérdida generados por la separación.

**Falta de Apoyo Social**, a diferencia de las viudas, las mujeres abusadas que dejan a sus esposos no tienen suficiente apoyo social para balancear su pérdida y éste puede ser de dudoso valor. Un investigador notó que las amistades apoyan a las mujeres golpeadas alentándolas a que toleren a su agresor en vez de abandonarlo. La iglesia también insiste en aconsejar tolerancia hacia el abusador y que ellas traten de hacer trabajar el matrimonio. Esa percepción de falta de apoyo personal y social, tienden a impedir los intentos de estas mujeres en marcharse.

**La Adaptación a la Violencia** Otra razón por la cual las mujeres golpeadas se quedan con su abusador es que han aprendido numerosas acomodaciones a su violenta relación. Un prerrequisito para aprender a vivir con un abusador es encontrando una manera para hacer su violencia aceptable. (continua en la página 3)

## Violencia Intrafamiliar *(viene de la página 2)*

### Los Signos de Alerta

Una persona que sufre violencia intrafamiliar generalmente no lo cuenta, pero algunos detalles de su vida son señal de que sufre maltrato:

1. Cuando su amiga y su esposo o compañero estén juntos, él la denigra, incluso con bromas frente a los demás.
2. El la controla, es decir, decide lo que ella come, viste, a dónde va y con quién puede hablar.
3. Usted nota que cuando el compañero de su amiga está enfadado, comienza a lanzar golpes o a lanzar objetos.
4. El es extremadamente celoso, sobre todo, cuando otros hombres se acercan a su amiga, así sea un sobrino o compañero de trabajo.
5. Cuando él llega, su amiga se vuelve introvertida y silenciosa.
6. Su amiga muestra que le tiene miedo a su pareja y evita a toda costa disgustarlo.
7. Ella deja de ver a familiares y amigos por largo tiempo, quedándose cada vez más aislada.
8. Ella presenta heridas inexplicables o da excusas poco creíbles.
9. Ella ha mencionado casual o directamente la conducta violenta de él y que enseguida la trata como "poca cosa".

10. El la llama excesivamente al trabajo o al celular para saber qué hace, en dónde está y con quién.
11. Los hijos de su amiga son demasiado callados y retraídos, o agresivos con otras personas.
12. Su amiga falta mucho al trabajo o muestra incomodidad al moverse (a causa de los golpes o heridas que no están a la vista).

### Palabras de Aliento

1. Cuando hable con una víctima de la violencia, recuerde que para ella es suficiente con saber que alguien se preocupa por lo que pasa.
2. Escúchela sin juzgar. Generalmente la mujer maltratada cree las frases denigrantes que dice su pareja. Ella puede sentirse responsable, avergonzada, culpable, inadecuada y asustada de que usted la juzgue de la misma forma que él lo hace.
3. Explíquelo que la violencia física en una relación "nunca" es aceptable, por lo tanto, no es su culpa. No hay excusa para la violencia, ni siquiera el alcohol, las drogas, el estrés, la depresión o los celos.
4. Mencionele parejas conocidas por ambas que lleven una relación sin violencia, de manera que ella pueda visualizar ejemplos de una relación sana.
5. Recuérdele que ella no

está sola. Hay millones de mujeres en esa misma situación y muchas que han logrado rehacer sus vidas sin violencia.

6. Explíquelo que la violencia intrafamiliar es un delito ante la ley. Por lo cual, ella tiene el derecho a recibir protección tanto de la policía como de las instituciones de familia y salud.
7. Prepárese usted para cuando ella decida dejar la relación. Analice cómo puede ayudarla o a quien puede referirla. Ella seguramente necesitará dinero, un lugar en donde quedarse, un lugar para guardar sus pertenencias o un aventón al albergue de mujeres maltratadas. Ofrezca solo aquello con lo que usted se siente cómoda/o. Si usted no se siente capacitada/o para hablar con la persona maltratada, busque ayuda. Puede acercarse a una organización especializada en el tema, hacer una

**En 1992 de los 22,636 homicidios en USA, 1,288 (6%) los cometieron un esposo o ex esposo y 762 (3%) el novio o la novia.**

llamada anónima a las autoridades o pedir a alguna otra persona que la acompañe a hablar con la persona maltratada.

### Cuando Regresa al Infierno

1. Aliéntela a mantener un registro de los actos violentos contra ella y sus

cos (en la grabadora o celular) o correos electrónicos con amenazas y ofensas del agresor.

2. Incítela a encontrar alivio emocional y a aumentar su autoestima. Puede recomendarle leer un libro sobre el tema, visitar a una psicóloga o una guía espiritual.
3. Sugírela que le diga a su médico que guarde pruebas de que ha sido abusada, incluso tomar fotografías de los golpes o heridas.
4. Entréguele en un papel los teléfonos de las organizaciones a las que puede llamar para pedir ayuda.
5. Sugírela que guarde ciertos documentos fuera de la casa, por ejemplo, dinero, documentos (de propiedad, libretas de ahorro o de identificación personal), una muda de ropa para ella y sus hijos.
6. Muchas mujeres posponen su partida pensando en la seguridad de sus hijos. Por ello, es importante que le mencione alternativas para la seguridad de sus hijos, consultando con una línea de ayuda o un abogado en asuntos de custodia o con familiares que pueden albergarlos.

Aun cuando ella haya decidido volver a la relación, si usted llega a escuchar o ver algún acto de violencia, ya sean golpes o gritos, llame a las autoridades aunque ella le haya pedido que no lo haga. Recuerde que en estas situaciones está en juego la vida de su amiga.

**En los USA aproximadamente el 90% de la violencia intrafamiliar nunca pasa a formar parte de los registros oficiales.**

## UN TE PARA CADA OCASIÓN (VIENE DE LA PÁGINA 1)

- Té de malvavisco e hisopo bueno para la tos seca persistente.
- Té de raíz de orozuz y de ginseng: para la tos crónica.

### Para los dolores de cabeza

- Té de manzanilla: es sedativo.
- Té de esculetaria y valeriana: para los dolores persistentes.
- Té de manzanilla y lavanda: calma

el dolor producido por la tensión.

### Para problemas y malestares menstruales y de menopausia:

- Té de angélica china, té de flores de caléndula y té de frambuesa: alivian los períodos dolorosos.
- Té de salvia, verbena y flores de lavanda: alivia los excesos de calor y la sudoración nocturna.

- Té de ginseng: alivia el exceso de calor.
- Té de damiana: para la depresión durante la menopausia.
- Té de esculetaria: para la ansiedad.
- Té de ginko y gota cola: para la pérdida de la memoria.

## Un Uso Más Amplio del Botox

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos acaba de aprobar el uso del Botox con fines cosméticos.

El Botox, una versión más inocua de la toxina botulina, había sido aprobado en 1989 por esa agencia para el tratamiento de los trastornos del músculo del ojo y en el 2000 para el de la distonía muscular. El medicamento se inyecta en ciertos músculos para bloquear las terminales nerviosas que ordenan los movimientos. Inyectado en áreas de arrugas, suprime la contracción que las produce y las “borra”, aun-

que sea tan solo por cuatro a seis meses.

Aunque la Administración menciona su uso solamente para la arruga profunda del entrecejo, el Dr. Carlos Wolf, cirujano plástico facial de Miami, que es uno de los pioneros en su uso cosmético, señala: “Yo vengo empleándolo desde hace seis años y la experiencia me ha enseñado que lo puedo utilizar también para otras áreas del rostro”. Dice por ejemplo rara vez lo inyecta únicamente en el entrecejo; también trata las arrugas de la frente para lograr un efecto parecido al de un *lift* de

cejas y frente. Y lleva años utilizándolo también en las llamadas “patas de gallina” con grandísimo éxito. “La experiencia es la que dictamina en dónde se puede usar, bueno la destreza ¡y la imaginación!”.

Sin embargo, El Dr. Wolf advierte contra un peligro potencial: “Temo que algunos doctores que no lo habían usado hasta el momento, comiencen a incurcionar en el campo sin la preparación necesaria”, advierte el Dr. Wolf. “Ahora más que nunca es importante

que la mujer que busque ese tratamiento se dirija a los médicos con la experiencia necesaria. Usado con la técnica adecuada, el Botox es una de las mejores cosas que se han inventado para detener el envejecimiento del rostro. ¡Es una verdadera pócima mágica de eterna juventud!”.



### JUGOS FRESCOS

Si se se sienten tentados a dar de beber al niño jugo de frutas hecho en una de esas ventas que durante el verano se colocan a un lado de las carreteras, porque les parecen más “frescos” y naturales... ¡Piénsenlo dos veces! Lo más probable es que ese jugo no haya sido pasteurizado.

Pregunten. Y si no lo ha sido, desistan, porque es probable que el jugo posea una alta cantidad de bacterias, responsables de más de 6,000 casos de enfermedades al año.



### La Vitamina C Aumenta la Absorción de Hierro.

No siempre los niños reciben la cantidad de hierro que sus organismos necesitan. Los niños en edades comprendidas entre los 6 meses y los 10 meses requieren 10 miligramos diarios. La cantidad de hierro que el niño absorbe de otros alimentos que no sea carne, como los frijoles y los cereales, puede aumentarse añadiendo en la misma comida del día algunos alimentos que sean ricos en vitamina C.