



## EDICIÓN No. 64

# EL CAMINO PARA TU SALUD



## FELIZ DÍA DE LAS MADRES

"El amor de una madre es el combustible que hace que un ser humano logre lo imposible" *Marion C. Garretty*

## Educando a Nuestros Hijos con Valores



Hay muchas formas de educar a nuestros hijos y hacerles comprender los valores éticos y morales. Las menos directas son a menudo las más eficaces. Por ejemplo:

- ◇ No temamos ofrecer disculpas, incluso al mismo niño, cuando sea necesario. Así aprenderá que en la familia, y por extensión en todo tipo de relación, el simple hecho de reconocer un error alivia extraordinariamente las tensiones y "lima" los sentimientos ásperos.
- ◇ No "hagamos un trato" con nuestros hijos cada vez que necesitemos de su cooperación para algo. Enseñémosles desde temprano a asumir responsabilidades y a acatar las reglas existentes. Algún día nos lo agradecerán.

- ◇ Expresemos nuestros sentimientos con libertad. Si nuestro hijo hace algo que nos hiere, no vacilemos en decirle lo dolidos que estamos por su acción. De lo contrario, nuestro hijo, tal vez, no se dé cuenta del impacto que tiene su conducta en los seres más cercanos a él, y pudiera volverse desconsiderado y egoísta.
- ◇ Preocupémonos menos por los motivos de una disputa entre nuestros hijos, y más por evitar que se insulten unos a otros y se digan cosas hirientes. De este modo, les enseñaremos no sólo a tratar a los demás con respeto, sino también, a ejercer autoridad.
- ◇ No les demos una "conferencia" a nuestros hijos acerca de los problemas del mundo o de la falta de valores de la

sociedad. Los niños se aburren pronto de escuchar lo que no entienden y se "desconectan" del tema. Aprovechemos la ocasión en la cual se presente una situación, en la televisión o en una historieta, para enseñarles valores por medio de ejemplos prácticos.

- ◇ Recordemos que los niños lo oyen todo y todo lo "absorben". Si nuestro hijo nos escucha hablándole de mala manera a otra persona, diciendo mentiras o pronunciando palabras indebidas, pensará que es perfectamente correcto hacerlo... y nos imitará a la primera oportunidad.

*"Madre: la palabra más bella pronunciada por el ser humano"*  
*Kahlil Gibran.*

## LA IMAGEN DE MAMÁ

A los 4 años: "¡Mi mamá puede hacer cualquier cosa!"

A los 8 años: "¡Mi mamá sabe mucho! ¡Muchísimo!"

A los 12 años: "Mi mamá realmente no lo sabe todo."

A los 14 años: "Naturalmente, mi madre no tiene ni idea sobre esto"

A los 16 años: "¿Mi madre? Pero ¿qué sabrá ella?"

A los 18 años: "¿Esa vieja? ¡Pero si se crió con los dinosaurios!"

A los 25 años: "Bueno, puede que mamá sepa algo del tema..."

A los 35 años: "Antes de decidir, me gustaría saber la opinión de mamá."

A los 45 años: "Seguro que mi madre me puede orientar"

A los 55 años: "Qué hubiera hecho mi madre en mi lugar?"

A los 65 años: "¡Ojalá pudiera hablar de esto con mi mamá!"

## PREPARANDO LA HABITACIÓN DEL FUTURO BEBÉ

Los preparativos para la llegada de un bebé implica una serie de preparativos, entre ellos, la habitación donde el mismo habrá de dormir. Esta decisión resulta fundamental, pues será el medio ambiente en el que se desenvolverá el recién nacido, el cual debe ser cómodo, cálido, acogedor y alegre. Antes de decidir el estilo, el presupuesto o el acomodo de los muebles, debemos saber que un cuarto de bebé tiene que contar con los siguientes elementos:

- Una cuna que preferiblemente se convierta en cama
- Un cambiador con cajones.
- Un armario con cajones y espacio para colgar.
- Cortinas de tela traslúcida, para evitar el sol directo.
- Un sillón individual para los papás.
- Canastas o un baúl para juguetes.
- Lámpara de baja intensidad.
- Repisas para juguetes, libros, etc.
- Si es piso, un tapete para que el pequeño se siente a jugar.

Otros aspectos a considerar:

**La iluminación de la habitación.** Si ésta no recibe mucha luz natural, entonces deberemos seleccionar alguna lámpara con luz de día y pintar la habitación de colores luminosos, como el amarillo claro, el blanco o el lila tenue.

**El espacio.** Si es reducido, habremos de limitarnos a comprar lo indispensable. Antes de comprar los muebles, debemos medir a conciencia la habitación, anotar las medidas y acudir a la tienda con una cinta métrica para medirlo todo. El colocar la cuna o la cama pegada a la pared, en for-



ma transversal, suele ayudar mucho.

**Piso vs alfombra:** La alfombra se recomienda para que el bebé aprenda a gatear, buen filtro de suciedad y polvo pues los atrapa entre sus tejidos, pero hay que limpiarla con frecuencia con una aspiradora potente, de preferencia de las que utilizan agua. El piso es más frío, aunque más higiénico, debe barrerse y trapearse diario. No guarda polvo ni suciedad. Es ideal para colocarle tapetes.

**La temática de la habitación.** Es muy común utilizar un mismo motivo para todo el cuarto, ahora bien, si nos decidimos por esta opción debemos procurar que el mismo no sea demasiado vistoso ni muy infantil, pues terminaría por cansarnos muy pronto.

**La practicidad.** Elijamos muebles útiles, telas lavables en casa, estantes y cómodas inteligentes. ideas, abril 2007

**La ropa de cama blanca tiene muchas ventajas:**

- \* Es versátil, permite combinarla con accesorios de diferentes colores.
- \* Al lavarla, podemos remojarla en agua caliente hasta eliminar las manchas, jamás correremos el riesgo de que se destiña.

### TIPS DE SEGURIDAD

- ⇒ Los cordones de las cortinas deben ser muy cortos, a una altura en que los niños no puedan alcanzarlos.
- ⇒ Utilice pinturas no tóxicas para las paredes, muebles y accesorios, y procure que los bordes de los muebles sean redondeados.
- ⇒ Todos los enchufes, deberán tener protecciones de plástico, así como los cajones, puertas y ventanas.
- ⇒ La habitación del bebé debe ofrecer una muy buena ventilación.
- ⇒ La cuna debe llevar una protección de tela acolchada alrededor de los barrotes.
- ⇒ Si elige un moisés con rueditas, el mismo debe tener un buen sistema de frenos.
- ⇒ Evite adornos y objetos de cristal o cerámica, aunque se hallen fuera del alcance del niño.
- ⇒ No debe sobrecargar la recámara de peluches, por muy lindos que estos sean, ya que suelen soltar pelusa y guardan polvo.
- ⇒ En general, el cuarto no debe contener objetos o adornos en demasía, pues el exceso dificulta la limpieza, factor vital para la buena salud del bebé

## CONSEJOS PARA QUE DUREN MÁS SUS RAMOS



¿A quien no le gusta un ramo de flores frescas? Para que éste precioso ramo de flores que le regalaron, que compró en la florería o que cortó de su jardín le dure mucho más, siga estos consejos:

- Elimine las hojas que quedan dentro del agua. Estas hojas se descomponen rápidamente y activan por lo tanto el desarrollo de bacterias.
- Cambie el agua diario. Así las flores

tendrán siempre "alimento" fresco a su disposición. Y úsela ligeramente tibia para que puedan absorberla mejor.

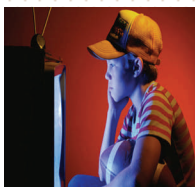
- Corte a menudo las puntas de los tallos. Un día sí y otro no, corte 2cm con unas tijeras afiladas, pero realice la operación con los tallos bajo el agua.
- Lave el vaso o jarrón dos veces por semana. Y al dar el último enjuague, deje caer unas gotas de cloro para evitar que aparezcan bacterias.
- Use un preservador para flores. Hay muchos caseros efectivos, como un

centavo de cobre en los tulipanes, una aspirina en las rosas o un chorrito de vinagre en cualquier clase de flor. Pero en las florerías existen algunos comerciales inmejorables.

- Resguarde el ramo de los rayos directos del sol y del calor. Colóquelo lejos de las ventanas y de las fuentes de calor para que las flores no se resequen. Hasta el calor del televisor puede afectarlas si coloca el ramo encima (lo que de todos modos no es aconsejable, ya que existe la posibilidad de un derrame de agua).
- Recorra al refrigerador. Si tiene la posibilidad de refrigerar el ramo por las noches, podría duplicarle la vida.

- Mantenga el ramo alejado de las frutas. Estas, al madurar, emiten ciertas emanaciones que afectan las flores, incluso si están dentro del refrigerador.

## Televisión y Presión Arterial en los Niños



El tiempo que pasan nuestros hijos frente al televisor puede ser más dañino de lo que pensamos. De acuerdo con datos recientes, el tiempo excesivo frente a la pantalla eleva la presión arterial de los niños, incluso si no tienen sobrepeso.

En un estudio llevado a cabo con 111 niñas y niños, la presión arterial sistólica (la presión máxima en las arterias) era de seis a siete puntos más alta en los chicos que veían tres o

más horas de televisión al día que en los que pasaban frente al aparato sólo unos 10 minutos diarios. Esto basta para afectar la salud a largo plazo, dice el investigador Joe Eisenmann, de la Universidad Estatal de Michigan.

En beneficio de la salud cardiaca de nuestros hijos, de acuerdo con Eisenmann, debemos limitarles a dos horas el tiempo que pasan frente al televisor todos los días y procurar que dediquen una hora a alguna actividad que les haga trabajar su corazón.

**"Las sociedades modernas no encontrarán una solución a los problemas ecológicos a menos que revaloren seriamente sus estilos de vida"**

Papa Juan Pablo II

**Secar la ropa al aire libre (en lugar de usar la secadora) durante solo 6 meses, disminuye en 320 kilos la emisión de dióxido de carbono al año.**

## LOS FÁRMACOS Y EL SOL

Es un problema común, pero pocas personas han oído hablar de él: muchos fármacos aumentan la sensibilidad al sol, lo que puede dejar dolorosas quemaduras. Procure evitar las mangas cortas o aplíquese mucho bloqueador solar si usa:

- \* Antibióticos como tetraciclina.
- \* Beta bloqueadores, usados a menudo por hipertensión.

\* Diuréticos, usados también por presión arterial alta.

\* Anticonceptivos orales.

\* Tratamientos con Retin-A o retinol para combatir acné o arrugas.

\* Analgésicos como ibuprofeno o aspirina.



## ADQUIRIENDO CONCIENCIA

De acuerdo con el Programa de la Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), miles de animales marinos mueren al año y decenas de ecosistemas se deterioran irreversiblemente debido a las bolsas de plástico arrojadas al mar.



Debemos cuidar nuestro planeta, y minimizar o mejor aún, abandonar el uso de estas bolsas y jamás arrojarlas a mares o ríos.



## EL LENGUAJE DE LOS NIÑOS

Los niños tienen su modo propio de expresar su sentido creativo mediante el lenguaje, con variaciones marcadas de una etapa a otra a medida que crecen. Si nos mantenemos atentos a cada una de estas etapas, nos será más fácil apoyar los esfuerzos de nuestros hijos para expresarse.

**De 2 a 3 años.** Más bien que repetir las canciones que han oído, los niños de esta edad prefieren inventar melodías para letras que conocen. O lo contrario, poner palabras sin

mucho sentido en los cantos que les resultan más conocidos.

**De 4 a 5 años.** Llegó el momento de experimentar con las palabras, los sonidos de éstas y su significado. Es frecuente en esta etapa que los niños hablen solos.

**De 6 a 7 años.** A los niños de estas edades les encanta disfrazarse, pintarse o maquillarse el rostro y "actuar" en obritas o situaciones inventadas; o cantar y bailar como los artistas de la



televisión o del cine.

**De 8 a 9 años.** Para esta época, los niños con frecuencia crean cuentos e historietas coherentes con situaciones y personajes inventados.

**De 10 a 11 años.** Es frecuente que los niños en esta etapa inventen palabras y frases "secretas" para comunicarse con hermanos, primos y amiguitos.

**De 12 a 13 años.** Los niños suelen emplear también con facilidad el lenguaje escrito para expresarse, y son ya capaces de comprender y usar símiles y metáforas tanto en la prosa como en la poesía.

## AHORRANDO A LA HORA DE LAS COMPRAS

Ya sea que necesite ropa, muebles o accesorios para la casa, procure comprar los artículos de la mejor calidad posible. Aunque suelen ser más costosos, se conservan en buenas condiciones por mucho tiempo.

Pero no olvide que un precio alto no siempre es sinónimo de buena calidad. A veces se paga más en un establecimiento elegante por el mismo artículo que se consigue en una tienda corriente.

Antes de salir haga una lista de las cosas que necesita, y compre primero las más importantes.

Este atento a las ventas y realizaciones de las tiendas grandes para "surtirse" de las cosas que requiera. Pero no compre algo que no necesita o no va a usar, sólo porque esté barato.

Nunca deje los regalos para última

hora. Si lo hace, probablemente termine pagando un precio más alto de lo que se propuso por algo que no es lo que buscaba.

Por la misma razón, procure no ir de compras cuando esté apurado (compraría cualquier cosa "por salir del paso"). Vaya con tiempo suficiente para poder examinar bien las cosas y comparar unas cosas con otras.

Antes de comprar una prenda aislada (una camisa, un pantalón, una correa, etc.), asegúrese de que combina con lo que tiene en el closet, a no ser que esté dispuesto a comprar un ajuar nuevo para poder usarla.

Sea firme. No se deje convencer por un vendedor hábil, y termine comprando una aparato o mueble que no cabe en su sala, un electrodoméstico tan complicado que no sabe cómo manipular u otro objeto que vaya a desequilibrar su presupuesto.

Abra en el banco una cuenta corriente para pagar las cuentas con comodidad, y para que siempre quede la constancia escrita de los pagos.

Abra también una cuenta de ahorros y trate de separar siempre de su salario una cantidad, por pequeña que sea, para incrementarla. El dinero aumentará también con los intereses acumulados, y tal vez le sirva en algún momento para solucionar un problema imprevisto.

No recargue las tarjetas de crédito ni contraiga deudas que no pueda pagar. Si compra artículos a plazo, termine de pagar uno antes de adquirir otro o, al menos, asegúrese de que puede pagar sin problemas las mensualidades.

