



EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2010 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



FELIZ HALLOWEEN... CON SEGURIDAD

Nuevamente preparándonos a celebrar la fiesta de Halloween, por lo tanto, no está demás recordar algunos de los consejos dados en ediciones anteriores:

- Escoger un disfraz seguro. Sobretodo que no sea inflamable y que los agujeros para los ojos sean lo suficientemente grandes para una buena visión periférica.
- Asegurarnos de que las calabazas que coloquemos en la entrada estén lo suficientemente alejadas del camino para que los disfraces de los niños no se vayan a quemar al pasar.
- Fijarnos que las puntas de los accesorios, como guadañas o cuchillos de juguete, sean suaves y flexibles.
- Asegurarnos que los niños al ayudar con las calabazas lo hagan con sierras especiales para ellos en lugar de cuchillos.. Preferiblemente que ayuden a vaciar las calabazas en lugar de dibujar las caras con algún objeto filudo.
- Darles de cenar a los niños antes que salgan a pedir dulces. Así no se comerán los dulce que recojan apenas lleguen a casa. Además, esto nos dará la oportunidad de revisar lo que trajeron.
- Lo básico es; que no hablen con extraños, ni se metan a sus autos, que se fijen antes de cruzar la calle , que obedezcan los semáforos, etc.
- Si no podemos acompañarlos, asegurarnos que estén siempre con alguien responsable de nuestra entera confianza.



Tenga muy en cuenta lo que debe y no debe hacer con su niño para no empeorar su temor al agua.

Lo que no debe hacer:

- ⇒ No lo fuerce a aprender a nadar si lo nota demasiado nervioso o llora a gritos. Espere a que esté listo para ello.
- ⇒ No trate de comprender el por qué

TEMOR DE SUS HIJOS AL AGUA

de ese temor; los niños esconden mil razones para temerle al agua. Muchas veces un lago poco profundo puede extenderse ante los ojos del asustado pequeño como un mar bravío. Dígale frases que lo tranquilicen, como: "No es tan profundo como parece, mira donde me llega el agua a mí".

- ⇒ Empujarlos a una piscina o forzarlos a entrar al agua contra su voluntad puede ocasionar un estado de pánico que sólo

resultará contraproducente.

Lo que debe hacer es :

- ⇒ Acompañarlo a sentarse un rato en las escaleras de la piscina o a la orilla del mar para que poco a poco, le pierda el miedo.
- ⇒ Evite compararlo con sus hermanitos o amiguitos que no le temen al agua ni se burle de él, le hará un gran daño a su amor propio.
- ⇒ Tenga presente que cuando su niño se sienta listo para intentarlo lo hará.

Nuestros hijos merecen que les dediquemos un tiempo individual. Les estaríamos ayudando a cultivar su propia personalidad.

SABÍA USTED.... Los pediatras están recomendando a los padres que al menos una hora antes de llevar al niño a la consulta no le den de comer ni de beber ni de chupar nada que contenga colores vivos, en especial

rojo, verde, naranja o violeta. Estas sustancias colorantes se adhieren a las paredes interiores de la boca, la lengua y la garganta, y dificultan que los exámenes se realicen con precisión, ya que los tonos de los colores estarán alterados.

¡OJO!... Si usted tiene una o varias verrugas grandes irregulares, de un color poco usual, debe dejarse examinar por un médico, preferiblemente por un dermatólogo, ya que las verrugas de este estilo atípico parecen se propensas convertirse en melanomas, una forma mortal de cáncer. Ahora bien, es importante no confundir los lunares comunes o las pecas de sol con la verrugas de cualquier clase que estas sean.

CONSEJOS PARA LA MUJER EMPRESARIA



◇ No tema a la competencia, sino a su propia incompetencia.

◇ Es preferible que la contradigan a que se estanque en una idea o un producto que ya ha pasado de moda.

◇ Involucre a todo su personal en la búsqueda de la excelencia en el negocio.

◇ Nunca se aleje de los problemas y las necesidades de los clientes.

◇ Busque información e investigue constantemente sobre su especialidad.

◇ No se atemorice ante el primer fracaso...ni tampoco antes los que sigan.

◇ Confíe en el talento ilimitado de su personal e inspire en sus empleados la capacidad creadora.

◇ Capacite al personal de confianza.

◇ Piense en grande, pues la ambición es la que lleva a los triunfos.

◇ Busque alternativas y descubra la posibilidad de las cosas intentándolas.

Mantenga sus estanterías en orden, granos y cereales en frascos, utensilios claramente visibles y listos para usarse. La cocina debe ser atractiva, además de funcional y práctica



Disfrutar del arte es

capaz de ayudarnos emocional y psicológicamente. Ahora bien, "hacer" arte puede tener un potente efecto terapéutico. Es por ello, que hoy en día más personas practican diferentes técnicas del arte para ayudarse en su evolución personal y para curar sus males físicos, emocionales y psicológicos.

Algunas de las diferentes formas de terapia son:

Terapia de la Danza: Se basa en la teoría de que la mente y el cuerpo están tan íntimamente ligados, que el estado del cuerpo afecta el bienestar emocional del individuo.

Terapia de la Pintura: Las formas, los colores, las texturas y el proceso de llevar

LA TERAPIA DEL ARTE

al lienzo o al papel las emociones, puede tener un efecto catártico, haciendo que liberemos ciertas emociones. Esta terapia se usa mucho con los niños y con los adultos mayores.

Terapia de Arte Dramático: Adoptar un personaje, usar una mímica, los títeres y otras técnicas del teatro, se emplean en escuelas, en hospitales, en prisiones y hasta en empresas privadas. La dramaterapia, como también se le conoce, puede ayudarnos a resolver problemas, descubrir verdades personales, y explorar y trascender ciertos patrones de conducta.

Terapia de la Música: Desde comienzos de la historia se viene usando la música como terapia para mejora el desenvolvimiento social, cognitivo y espiritual de las

personas, lo mismo que para su relajamiento físico y mental. También se usa para rehabilitar a aquellos que han sufrido de un derrame cerebral.

Terapia del Journal: Escribir nuestras ideas, un cuento, un poema, o simplemente hacer anotaciones en un diario, es una herramienta terapéutica muy poderosa. Esta nos permite "observar" nuestros pensamientos y ver nuestra evolución.

Beneficios:

- Ayuda a resolver conflictos y problemas.
- Desarrolla aptitudes interpersonales.
- Enseña a controlar el comportamiento.
- Reduce el estrés
- Aumenta la autoestima.
- Permite a la persona conocerse mejor.



INFLAMACIÓN EN EL EMBARAZO

En los últimos meses de embarazo, tres de cada cuatro mujeres padecen de tobillos y pies hinchados, dedos hinchados y ese fenómeno, un edema o inflamación causada por acumulación de líquidos, se debe al aumento de agua y sangre en el cuerpo. Esta inflamación general es peor en los cli-

mas cálidos y en las últimas horas del día, que es cuando la circulación está más lenta, especialmente si usted ha estado sentada mucho tiempo. Por regla general, durante el descanso de la noche esta inflamación desaparece. Pero sí no es así, y si la inflamación dura más de 24 horas y tiene usted la cara también inflamada, consulte a su médico enseguida. Podría tratarse de una

eclampsia. Es una condición rara pero peligrosa porque restringe el flujo de la sangre hacia la placenta. Para reducir una inflamación corriente, recuerde:

- 1) Tomar bastante agua.
- 2) Poner los pies en alto.
- 3) Sumergirse en una bañera o tina. Mientras más tiempo, mayor alivio.



NO SE PRIVE DE COMER NUECES

Las personas que padecen de diverticulosis (bolsillos que se forman en el colón) o diverticulitis (cuando estos se inflaman), no tienen que privarse del placer de comer maní (cacahuete) o palomitas de maíz. Aunque durante muchos años los médicos les recomendaban a las per-

sonas con estos padecimientos que no consumieran maíz (elote), nueces y palomitas de maíz, un nuevo estudio reveló que comer estos alimentos puede reducir la cantidad de ataques diverticulares. El estudio se llevó a cabo en la Universidad de Washington, con más de 50 mil hombres a lo largo de 18 años. Los investigado-

res hallaron que las personas que consumieron más nueces y palomitas de maíz, tuvieron un riesgo un 25% más bajo de padecer de ataques diverticulares. A pesar de estos resultados, si usted tiene estos padecimientos le recomendamos no hacer cambios en su alimentación sin antes consultar con su médico.



INSUFICIENCIA DE LA CONVERGENCIA

Los niños con afección del músculo del ojo (ojo perezoso) responden mejor al tratamiento semanal con un terapeuta que a un régimen del hogar, de acuerdo con un estudio que salió publicado en *Achieves of Ophthalmology*. Aunque el tratamiento hogareño con régimen diario de ejercicio de los ojos puede ser beneficioso para los pacientes con "insuficiencia de la convergencia, la terapia guiada resultó más ventajosa.

Los niños con "insuficiencia de la convergencia" tienen problemas para ver de cerca, porque sus ojos no se coordinan bien a esa distancia. Por ello, los músculos de los ojos se tienen que esforzar más para enfocar, y el esfuerzo causa dolor de cabeza, visión borrosa y falta de concentración a la hora de leer.



PROBLEMAS EN EDAD PREESCOLAR

Si un maestro nos dice que nuestro niño en edad preescolar se atrasa, lo más seguro es que nos quedemos perplejos. ¿Cómo se puede saber eso a tan temprana edad? Aunque un niño tan pequeño no hace exámenes, si no puede seguir las instrucciones que se dan en el aula, ¡suena la alarma! También la forma como el niño habla y juega puede ofrecer claves importantes de su desarrollo motor o del lenguaje e indicar si estos están retrasados. Es importante detectarlos a tiempo para que más tarde no le dificulten

el aprendizaje en grados superiores. Prevenir desde ahora futuros problemas es lo mejor, por lo cual los padres no debemos alterarnos si el maestro nos llama para decirnos que nuestro hijo no avanza adecuadamente. Estos serían los pasos a seguir:

⇒ No ponernos a la defensiva. No es agradable escuchar que el niño no avanza, pero el maestro no nos acusa de nada y tiene el deber de alertarnos.

⇒ Solicitemos una reunión. Consideremos los cambios que hay en el hogar que podrían afectar al niño.

⇒ Si el niño presenta problemas de conducta, tratemos de determinar con el maestro bajo qué circunstancias se producen: ¿Está el niño agresivo al final del día? Si tiene demasiadas actividades entre manos, ¿le da el maestro tiempo extra para realizarlas? ¿Le da el maestro suficientes espacios de descanso? En todo caso, tratemos de recoger a nuestro hijo a tiempo en la escuela.

⇒ Consideremos obtener una evaluación psicológica del pequeño. Muchas escuelas las ofrecen de manera gratuita.



No podemos escaparnos de vivir rodeados de creencias vanas. "Es mejor derramar la sal", "trae mala suerte pasar debajo de una escalera" y cosas por el estilo. Ahora

bien, los niños no suelen distinguir la diferencia entre fantasía y realidad. Por eso hay que tener cuidado con el tipo de conocimiento que se les indica, evitar cualquier idea dañina o inhibitoria, porque la creerán al pie de la

letra, ya que poseen una mentalidad mágica. Afortunadamente, alrededor de los 10 años, la mayoría de los niños han desarrollado un pensamiento analítico y sabrán distinguir entre verdadero y falso



CUIDADO CON EL INCIENSO

En Singapur se llevó a cabo un estudio a lo largo de 12 años y con más de 60 mil persona, el cual reveló que el uso excesivo y prolongado de incienso puede aumentar el riesgo de padecer cáncer oral, nasal y de la garganta en un 80%. De hecho, un incremento en la intensidad y la duración del uso, está ligado a cánceres de todo el aparato respiratorio.



CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

- ◆ Haga ejercicio con regularidad, de preferencia en las mañanas y acorde a su edad y condición física.
- ◆ Si padece insomnio, evite hacer siesta durante el día.
- ◆ Reduzca el consumo de café, refrescos de cola, tabaco y otra sustancias estimulantes.
- ◆ Cene ligeramente y no beba nada tres horas antes de acostarse, para no tener que ir al baño.
- ◆ Mantenga un horario regular para acostarse y levantarse, incluidos los fines de semana.
- ◆ Evite actividades que aumenten su estado alerta, como tener encendida la tele, el radio o la computadora.
- ◆ Identifique su postura favorita para dormir, y colóquese de esta manera cada vez que se despierte.
- ◆ Concéntrese en su respiración y aprenda a relajarse.
- ◆ Retire los relojes de su habitación, o coloque el reloj despertador donde no lo vea.
- ◆ Usar tapones de oídos y antifaz oscuro ayuda a dormir mejor.

Fuente: Selecciones



BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN LOS NIÑOS

El ejercicio puede brindar muchas ventajas a los niños

- Les ayuda a mejorar su imagen de sí mismos y a ser más dinámicos.
- Les regula el apetito y los incita a comer sólo lo que necesitan.
- Les ayuda a controlar el peso y a reducir las grasas.
- Les mejora la apariencia.
- Les mejora mucho la postura.
- Les aumenta la fuerza muscular, la flexibilidad y la energía.



Remedios de la Naturaleza



JOYAS RELUCIENTES

Si quiere que sus joyas luzcan relucientes, cada vez que las usa, empiece a cuidarlas desde ahora. Las que son todas de oro, por las mismas características de este metal, son fáciles de cuidar. Sin embargo, pueden limpiarse periódicamente para que el tiempo y el uso (poco o mucho) que se les de no las hagan ver opaca. Las más pequeñas se frotan con un cepillo de dientes empapado en alcohol. En cuanto a las sortijas, métalas en un frasco con agua y jabón. Ciérrelas y agítelas. Después enjuáguelas abundantemente con agua limpia y dele brillo con un paño seco.

Con relación a las perlas, mientras más frecuentemente se usen, mejor se conservarán; el contacto con la piel es el conservador ideal para estas piedras. Procure ponérselas después de haberse perfumado ya que el perfume las mancha.

A continuación algunos remedios caseros:

⇒ **Para el estreñimiento.** Lave bien dos remolachas y cómaselas durante la mañana, crudas. Se supone que a las 12 horas de haberlas ingerido va a ir al baño abundantemente.

⇒ **Para la tos.** Pele y corte en rebanadas un nabo grande. Eche un poco de miel por encima de todas las rebanadas y deje esto sobre un plato durante varias horas, hasta que vea que se ha formado un sirope en el fondo del plato (por la miel y el jugo del nabo). Cada vez que se le presente la tos,

tómese una cucharada de este sirope.

⇒ **Para la garganta irritada:** Mezcle en una taza dos pastillas de aspirina trituradas, dos cucharadas de miel, 1/2 cucharadita de sal y el jugo de un limón. Échele a todo esto 1/2 tacita de agua tibia, bátalo un poco y haga gárgaras con la mezcla.

⇒ **Para la catarata.** Se recomienda echar 2 gotas de aceite de castor cada noche, antes de ir a la cama, en cada ojo. Siga esto durante un mes y es-

pere los resultados.

⇒ **Para las quemaduras de la piel.** Después de aplicarse compresas frías sobre la lesión aplíquese unas rebanadas de papa cruda y sin pelar o un pedazo de pulpa fresca de calabaza. Sea lo que sea que use, déjelo sobre la piel durante 15 minutos, quítelo durante 5 minutos y luego vuelva a colocar una rebanada nueva durante otros 15 minutos.