



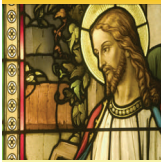
EL CAMINO PARA TU SALUD

©2011 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC. (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



Realizada por:
Clara Patricia Marín

EDICIÓN No. 74



PREPARÁNDONOS PARA LA PASCUA

De acuerdo con el calendario, este año el Domingo de Pascua o Domingo de Resurrección cae el 24 de abril. Es la fiesta Cristiana más importante del año, pues es la que le da sentido a todas las otras festividades y a toda la acción y la vida de la Iglesia.

Tal como lo manifiesta San Pablo: "Si Cristo no hubiera resucitado seríamos los que daríamos más lástima de todos los hombres. Nuestra esperanza no tendría sentido."

Precisamente por ser una fecha tan especial para todas las familias cristianas es importante, que nosotros como padres, nos preparemos a explicarles a nuestros hijos su significado, especialmente a los más pequeños, de una manera comprensible para ellos.

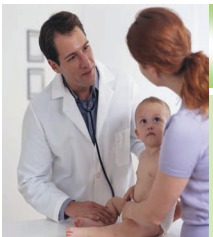
Los niños pueden aprender acerca de la Pasión, Muerte y Resurrección de Nuestro Señor Jesucristo si usamos un lenguaje sencillo y les explicamos aquellas palabras que sean nuevas para

ellos, y si creamos un ambiente de apertura, de escucha y de disponibilidad. Además, existe material didáctico de cual podemos apoyarnos, (libros, videos, juegos, etc.). Todo es cuestión de imaginación y empeño.

Nuestro objetivo es lograr que el Domingo de Resurrección sea una fecha memorable para nuestros hijos. Que ellos entiendan a cabalidad su significado e importancia, y participen activamente de los diversos actos de celebración, ya sea, en familia o dentro de la comunidad.

CALENDARIO DOMINGO DE PASCUA 2011 a 2020

AÑO	FECHA
2011	24 de abril
2012	8 de abril
2013	31 de marzo
2014	20 de abril
2015	5 de abril
2016	27 de marzo
2017	16 de abril
2018	1 de abril
2019	21 de abril
2020	12 de abril



COSAS QUE EL PEDIATRA DE SUS HIJOS **NO** PUEDE HACER

Muchas veces los padres esperan milagros del pediatra de sus hijos. Lo cierto es que, por muy competente que sea un pediatra, hay muchas cosas que están fuera de su alcance. Entre ellas las siguientes:

Diagnosticar una erupción por teléfono, sin ver al paciente. Aunque sea con un simple vistazo, el médico puede determinar si la erupción que presenta el niño se debe a una infección viral, a unas picaduras de insecto o a la varicela, partiendo sólo de la descripción de los padres es difícil que

pueda acertar con la causa que la produce.

Curar al niño antes de las vacaciones. O antes de las fiestas o antes del fin de semana... Es comprensible que los padres quieran que el niño se ponga bien rápidamente para seguir adelante con los planes, pero esto no siempre es posible. Si se trata de algún malestar leve o un problema que se resuelve con antibióticos dos o tres veces al día, perfecto. Pero las enfermedades no siempre evolucionan del modo en que se desea, y en muchas ocasiones necesitan determinado tiempo para aliviarse.

Tomar partido por uno de los padres si existe un disgusto serio entre ambos. Cuando los padres se divorcian o cuando surgen problemas matrimoniales, es frecuente que cada uno trate de convertir a los hijos en aliados en contra del otro. Esa actitud resulta muy dañina para los niños, y los padres responsables harían bien en evitarla. Pero en ningún caso deben esperar que el pediatra se ponga de parte de uno de ellos. La principal preocupación del médico es la salud y el bienestar de los niños, independientemente de quien tenga la razón en una disputa matrimonial.

MEDIDAS DE EMERGENCIA POR UN DOLOR DE ESPALDA



Si se le presenta de pronto un dolor agudo en la parte baja de la espalda, que ame- nazza con dejarlo paralizado, tome las siguientes medidas de emergencia para tratar de

aliviarlo.

- 1) Detenga inmediatamente cualquier actividad que esté realizando.
- 2) Tiéndase en la cama tan pronto como pueda.
- 3) Tómese dos aspirinas (o analgésico similar) para aliviar el dolor y reducir la inflamación.
- 4) Aplique una bolsa de hielo en el área afectada, y sosténgala en esa posición hasta que el dolor comience a aliviarse, pero nunca más de 20 o 30 minutos.
- 5) En el momento en que empiece a aliviarse el dolor o cuando pase el tiempo indicado, retire la bolsa de hielo y aplique una bolsa eléctrica o de agua caliente.

Si las anteriores medidas no le calman el dolor en un plazo razonable de tiempo, lo más aconsejable es que busque ayuda profesional.

“La motivación nos impulsa a comenzar y el hábito nos permite continuar”.

Jim Ryun

A continuación la tabla de los requerimientos proteínicos diarios recomenda- dos según la RDA (“*Recommended Dietary Allowances*”); tomando en consi- deración sexo, edad y peso. Es un grupo de estándares nutricionales esta- blecidos por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).

Categoría	Edad /Condición	Peso (kg)	Ración dietética recomendada	
			(g/kg)	(g/día)
LACTANTES	0 - 5 meses	6	2.2	13
	5 meses - 1 año	9	1.6	14
NIÑOS	1 - 3	13	1.2	16
	4 - 6	20	1.1	24
	7 - 10	28	1.0	28
VARONES	11 - 14	45	1.0	45
	15 - 18	66	0.9	59
	19 - 24	72	0.8	58
	25 - 50	79	0.8	63
	51 +	77	0.8	63
MUJERES	11 - 14	46	1.0	46
	15 - 18	55	0.8	44
	19 - 24	58	0.8	46
	25 - 50	63	0.8	50
	51 +	65	0.8	50
EMBARAZO	1 ^{er} trimestre		+ 1.3	+ 10
	2 ^o trimestre		+ 6.1	+ 10
	3 ^{er} trimestre		+ 10.7	+ 10
LACTANCIA	1 ^{er} semestre		+ 14.7	+ 15
	2 ^o semestre		+ 11.8	+ 12



TENGA PRECAUCIÓN AL DESHACERSE DE SU COMPUTADORA

Si va a deshacerse de su computadora, tenga la precaución de borrar primero todos los archi- vos que contengan información personal. Pero no olvide que trans- ferirlos a la papelerita y vaciar ésta no basta para considerar esos ar-

chivos como borrados. Algunas co- pias de los documentos electrónicos permanecen ocultas en el disco duro de la computadora. Kevin Mandia, de Foundstone, empresa dedicada a la seguridad cibernética, recomienda utilizar programas como el Wipe Info, que viene junto con el Norton System

Works. O bien, una opción más ba- rata, según Mandia, consiste en te- clear “secure delete” en un busca- dor como Google. Muchos de los programas a los que podemos tener acceso mediante esta operación pueden borrar archivos ocultos, o bien, todo el disco duro.



EN CUESTIÓN DE ALIMENTOS... USTED PUEDE AHORRAR

En materia de alimentos, hay muchas maneras de ahorrar, tanto al comprarlos como al cocinarlos.

- ⇒ Prepare por escrito el menú de la semana, teniendo en cuenta los productos de la estación (que son siempre más baratos) y los que están en rebaja.
- ⇒ Haga una lista de lo que necesita, y atégase a ella a la hora de comprar.
- ⇒ Trate de no visitar el supermercado más de una vez por semana, a no ser por una emergencia. Mientras más veces vaya, más dinero probablemente gastará.
- ⇒ Haga la compra después de comer. Si siente apetito, todo le parecerá delicioso y terminará comprando un montón de cosas.

⇒ Recuerde que los envases grandes suelen salir más económicos que los pequeños... siempre y cuando vaya a utilizarlos hasta el final. Si va a terminar tirando una parte, es preferible que compre los más pequeños.

⇒ No se "case" con un supermercado ni con una marca. Compare precios y calidad, y experimente con productos nuevos.

⇒ Si los vegetales y las frutas que va a comprar están demasiado caros, sustitúyalos por otros similares de la estación, más económicos.

⇒ Al comprar la carne calcule el precio según el rendimiento. Una pieza deshuesada puede costar más que otra con hueso, pero sacará de ella más porciones.

⇒ Aprenda a cocinar los cortes de carne, aunque menos tiernos que

los caros, tienen las mismas propiedades alimenticias y un sabor parecido.

⇒ Tenga en cuenta de todos modos, que la carne es uno de los alimentos más caros. Pruebe a suprimirla al menos una vez por semana, preparando una comida a base de vegetales, de pasta con salsa de queso o de frijoles. Alimentos ricos, nutritivos y más económicos.

⇒ Trate de cocinar a diario lo que su familia va a consumir, de manera que no queden sobras.

⇒ Si quedan sobras, no obstante, use su imaginación para aprovecharlas. Una porción de carne, pollo o jamón que no alcanza para toda la familia, puede convertirse en el relleno de un pastel o usarse en croquetas o una salsa para espaguetis.



QUÉ HACER PARA QUE SU COLCHÓN LE DURE

♦ **NO LE quite la ETIQUETA.** Conserve la etiqueta, pues la información que la misma contiene puede servirle como identificación necesaria en caso de tener que hacer una reclamación de la garantía del colchón.

♦ **NO LO MANIPULE INDEBIDAMENTE.** Si su colchón es de los que tienen agarraderas a los lados, no las utilice para sostener todo el peso del colchón. Podría arrancarlas dañando así el material. Las agarraderas están elaboradas, casi siempre, sólo para ayudar a colocar debidamente el colchón sobre la base.

♦ **NO LO LIMPIE EN SECO.** Los productos químicos y los removedores

de manchas de la limpieza en seco, pueden resultar dañinos a la tela o a los materiales del interior. El único método de limpieza recomendable, es con la aspiradora de polvo. Pero si se le ha manchado, utilice entonces un jabón con agua fría y aplíquelo con suavidad. Jamás empape ni el colchón ni la base.

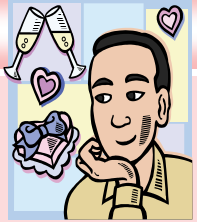
♦ **NO LO DOBLE.** A no ser que la base del colchón sea de un material suave (como goma esponjosa, guata o algodón), o se haya fabricado especialmente para doblarlo, es muy posible que tenga en su borde interior un alambre doble que no se puede doblar.

♦ **ES UN COLCHÓN, NO UN TRAMPOLÍN.** No permita que los niños sal-

ten sobre él. Esto puede hacerles daño, tanto a ellos como al colchón.

♦ **NO PONGA TABLAS.** Si su colchón se está deteriorando, nunca coloque una tabla entre él y la base. Puede que momentáneamente tenga la sensación de mayor sostén, pero esto acarrearía otros problemas. Si algún colchón en su hogar ha llegado a la "etapa de la tabla", es hora de cambiarlo.

♦ **PARA LOS NIÑOS, DE LA MEJOR CALIDAD.** Nada de colchones de segunda mano o ya gastados para ellos. Los niños necesitan colchones y bases nuevas y de óptima calidad para que les proporcionen a su cuerpo, a medida que crecen, el debido descanso y sostén.



DATICOS CON RESPECTO AL 14 DE FEBRERO

Ya pasó el Día de San Valentín, sin embargo, es interesante conocer algunos datos y cifras con respecto a este día:

- ⇒ Las tarjetas siguen siendo el regalo preferido. Representan el 62.8% de todas las ventas relacionadas con esta fecha, (190 millones de tarjetas de San Valentín se intercambian anualmente y está en segundo lugar, luego de la época de Navidad, donde más intercambio de tarjetas se da). Le siguen los dulces con el 48.4% de las ventas y las flores con el 36.7%
- ⇒ 85% de las tarjetas de San Valentín son compradas por mujeres.
- ⇒ 73% de las flores son compradas por hombres y solamente 27% por mujeres.
- ⇒ Las ventas de chocolates y dulces alcanzan ganancias de 1,011 billones de dólares durante San Valentín.
- ⇒ Otro porcentaje de regalos preferidos:
 - Cena romántica: el 44 %
 - Tarjetas de regalo: el 29%
 - Peluches: el 21%
 - Perfume / Colonia: el 12%
 - Joyería: el 11%

- ⇒ Según la Asociación Nacional de Confiteiros, unos ocho mil millones corazones de caramelo se hicieron en el 2009
- ⇒ Aproximadamente uno de cada cuatro estadounidense no celebra para nada esta fecha. En adición, 15% de las mujeres (e incluso hombres) se envían a si mismas flores en este día.
- ⇒ Para San Valentín, los hombres gastan más que la mujeres, un promedio de 158 dólares. Por su parte, las mujeres dedican un promedio de 85 dólares a sus seres queridos.
- ⇒ Los principales consumidores de artículos para San Valentín son aquellos entre 25 y 35 años de edad, gastando cada uno un promedio de 164 dólares. Le siguen aquellos entre 18 y 24 años, con un consumo promedio cada uno de 143 dólares. En tercer lugar están los consumidores entre 45 y 54 años, cada uno con un gasto aproximado de 108 dólares.
- ⇒ Más de dos millones de matrimonios tienen lugar en los Estados Unidos cada año. Eso significa que hay más de 6.000 al día.
- ⇒ Nombre de lugares con "sonido romántico" en los Estados Unidos:

- Rose City, Texas
- Loveland, Colo.
- Romeo, Colo.
- Lovejoy, Ga.
- Loves Park, Ill.
- Lovington, Ill.
- Romeoville, Ill.
- Rosemont, Ill.
- Romeo, Mich.
- Rose City, Mich.
- Darling, Minn.
- Sacred Heart, Minn.
- Heart Butte, Mont.
- Valentine, Neb.
- Lovelock, Nev.
- Loving, N.M.
- Lovington, N.M.
- Love Valley, N.C.
- South Heart, N.D.
- Loveland, Ohio
- Loveland Park, Ohio
- Love County, Okla.
- Loveland, Okla.
- Lovelady, Texas
- Loving County, Texas
- Valentine, Texas
- Love County, Okla.
- Lovelock, Nev.
- Rose Hill, Va.
- Rose Hill Acres, Texas
- Rosemont, Md.

CUIDANDO EL JARDÍN



La belleza de su jardín no depende sólo del tipo de plantas que elija, sino también de la limpieza del mismo. Por lo menos una vez a la semana debe arrancar las flores

marchitas, las hojas secas y si, es necesario, podar algunas ramas. Para esto debe contar con un equipo básico de jardinería.

¿CONOCE USTED EL ORDEN EN QUE SE DEBE PLANCHAR UNA CAMISA?



- ⇒ Comience por planchar el interior del cuello. Luego planche la parte de afuera.
- ⇒ Pase ahora a planchar los hombros.
- ⇒ Es el turno de los puños; y una vez terminados estos, las mangas.
- ⇒ Proceda a planchar entonces la mitad del frente que tiene botones.
- ⇒ Planche a continuación la otra mitad del frente (la que tiene ojales).
- ⇒ Por último, planche la parte de la espalda para terminar la camisa completa. En todo el proceso, no olvide conservar a mano el almidón y vaya usándolo a medida que lo necesita.



© 2011 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC. (ECCAFS)

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

9155 Telegraph Rd. Pico Rivera, Suite 104 CA.90660
Phone: (562) 364-1250
Email: info@eccafs.org
<http://www.eccafs.org>