



EDICIÓN No. 75

Realizada por: Clara Patricia Marín C.

# EL CAMINO PARA TU SALUD

## BÚSQUEDA DE HUEVOS DE PASCUA



A continuación algunas ideas:

### Usar Colores Diferentes.

Un código de color de acuerdo con la edad de los niños. Por ejemplo, los niños de 2 a 4 años buscarán los huevos de color rojo, los de 4 a 6 años los de color amarillo y así sucesivamente.

**Escribir Letras.** En cada huevo se escribe una letra diferente. Los niños formarán palabras con los huevos que encuentren y el que tenga más palabras recibe un premio.

**Dibujar un mapa:** Haga la actividad más interesante mediante la búsqueda de un tesoro. Dé a cada niño un mapa con indicaciones: de gráficos para los no lectores. Recorte una foto de una silla, por ejemplo, o dibuje una mesa de café para mostrar dónde están los huevos. A continuación, sea un poco pícaro escondiendo otro mapa en una de las pistas. Utilice adivinanzas para niños mayores y llévelos a lugares más difíciles, como una novela específica en la biblioteca.

## UNA REFLEXIÓN SOBRE LA ALEGRÍA DE LA PASCUA

Por Juan Pablo II

“El Evangelio, sobre todas las cosas, es la Alegría de la Creación. Dios, que cuando creó, vio que todo era bueno, es la fuente de alegría de todas las criaturas, sobre todo del ser humano. Dios el creador, parece decir de todo lo creado, “Es bueno que existan!” y su alegría se extiende a través de la “Buena Nueva”, por tal razón, lo bueno es mucho más grande que todo lo malo del mundo. Lo malo, de hecho, no es ni fundamental ni definitivo. Este punto claramente distingue al Cristianismo de las otras formas de pesimismo existencial.

La creación fue entregada y confiada a la raza humana como un deber, representado no una fuente de sufrimiento, sino la base de la existencia creativa en el mundo. Una persona que cree en la bondad esencial de la creación es capaz de descubrir todos

sus secretos, para así poder continuar la labor que Dios le ha asignado. Debe ser muy claro para aquellos que aceptan la revelación, y en particular el Evangelio, que es mejor existir que no existir. Y debido a esto, en el realismo del Evangelio, no hay espacio para ningún nirvana, apatía, o resignación. En su lugar, hay un gran reto para una creación perfecta; sea de uno mismo, sea del mundo.

En cambio, la alegría esencial de la creación es completada por la alegría de la salvación, por la alegría de la redención. Sobre todo, el Evangelio es la gran alegría de salvación para el ser humano. La creación del hombre es a la vez su redención. La salvación no sólo confronta al demonio en cada una de sus formas existentes en el mundo, sino que reclama la victoria sobre el mal. “He conquistado el mundo,” dijo Cristo. La total promesa

de estas palabras se encuentra en el Misterio Pascual. Durante la Vigilia Pascual, la Iglesia canta con regocijo, “O feliz caída, que ganaste para nosotros a tan gran redentor. (La Exultación) Por tanto, la causa de nuestra alegría es para darnos las fuerzas para destruir el mal y abrazar la divina filiación que constituye la esencia de la Buena Nueva. Dios le dio éste poder al ser humano a través de Cristo. “Dios no envió a Su Hijo al mundo para condenar el mundo, sino que el mundo sería salvado por medio de El.” La labor de la redención es elevar la labor de la creación a nuevo nivel. La Creación permea con la redención santificante, hasta con la divinización. Es como si le atrajera a la esfera de la divinidad y de la vida íntima de Dios”.

*(Tomado del Boletín de la Iglesia de San Luis)*

### Recomendaciones a la hora de la búsqueda de los huevos de Pascua

- ⇒ Establezca límites por razones de seguridad, si la búsqueda es fuera de la casa.
- ⇒ Si la búsqueda es dentro de la casa, siempre tome nota del número de huevos que ha utilizado y dónde están escondido. No hay nada peor que un olor a huevo podrido en julio o la búsqueda de chocolate derretido en los cojines del sofá.
- ⇒ Si la búsqueda es de la barriada, calcule el número máximo de participantes antes de la búsqueda y adhiérase a ella. Entregue desde un principio sólo ese número de bolsas de recolección de huevos para ayudar a mantener su actividad controlada.



**DIVIÉRTASE PINTANDO CON SUS HIJOS**



Con pintura dactilar y de otros tipos y la ayuda de sus hijos pueden decorar a todo color diferentes prendas de vestir.

Debe preparar las prendas a decorar. Lávelas y séquelas sin ponerles suavizante (este impide que la pintura se fije adecuadamente a la fibra de la tela). Las prendas deben tener al menos un 50% de algodón, y es mejor que evite las muy lisas o brillosas. Si usa *denim* o mezclilla, lávela al menos tres veces para asegurarse de que la pintura se fijará bien. Haga con cartulina un patrón del motivo si es

necesario, y páselo a la tela con un marcador de los que se borran con el aire. Luego inserte una pieza de cartulina dentro de la prenda a decorar y coloque ésta encima de un periódico abierto, preferiblemente en el exterior, para pintarla. Si va a pintar con acuarela o salpicar la prenda para lograr un efecto especial, diluya la pintura a partes iguales con agua. Para cubrir un área grande de tela, se pone una pequeña cantidad de pintura en el centro del diseño, y se extiende con un pincel.

Una vez que termine el

proyecto, deje secar la pintura al menos por dos días antes de lavar la prenda. Lo ideal es lavarla a mano con agua tibia y un detergente suave y sin perfume, y después colgarla para que se seque.

Este proyecto, práctico y divertido, desarrollara el espíritu creativo de sus hijos y los mantendrá entretenidos por horas. Además, le brindará a usted la oportunidad de compartir con ellos, Es más, algunas operaciones requeridas no están al alcance de los niños pequeños, y que usted deberá por tanto ocuparse de ellas.



**TENGA UN VIENTRE PLANO**

El secreto de un vientre plano está en reforzar el entrenamiento. Los investigadores de la Universidad de Pensilvania dividieron un grupo de 133 mujeres en dos subgrupos; la mitad levantaba pesas por una hora, dos veces a la semana; el otro equipo recibió un folleto donde se aconsejaba hacer 30 minutos de ejercicios en bases regulares. Luego de dos años, las levantadoras de pesas tenían 14% menos de "barriguita".



Según un estudio realizado por el VA Medical Center, en Oklahoma, comer una crema de langosta a cucharadas puede ayudar a cortar calorías. A un grupo de voluntarios se les ofreció una cantidad igual de crema (ahora de pollo), con alto contenido de grasa o un ligero caldo de huevo, bajo en grasa, antes de comer toda la pizza que desearan. Aquellos que prefirieron la crema, ingirieron 270 calorías menos. ¿La razón?, de acuerdo con el autor del estudio, comer una sopa que contenga algo de grasa, ayuda a frenar el hambre, y por lo tanto, su consumo.

**REGLAS PARA EL USO DEL CELULAR**



Hoy en día para muchos padres, la pregunta ya no es si debe darle o no un teléfono celular a sus hijos. Ahora bien, el hecho de que éstos tengan uno de estos aparatos no significa que no pueda haber reglas con respecto al uso del mismo. En este sentido el gobierno de los Estados Unidos ofrece una

lista de reglas que los padres deberían establecer con su hijos con respecto al uso del celular:

- ⇒ Siempre contestar el teléfono cuando la llamada es de los papás o regresar la llamada lo más pronto posible.
- ⇒ El teléfono no se usa para difundir información verbal, escrita o en imágenes que podría herir o

intimidar a otros.

- ⇒ No compartir información personal, ni fotos o videos privados.
- ⇒ No intercambiar mensajes de texto con personas desconocidas.
- ⇒ No contestar llamadas o mensajes de desconocidos.
- ⇒ Los padres deberían dejar claras las sanciones por no acatar estas reglas.



**LOS "NO" DE LOS PADRES CON HIJOS ADOLESCENTES**

- ⇒ No haga preguntas interminables, usted no es un detective.
- ⇒ No cante sus canciones sin haber sido invitado para ello, especialmente delante

de sus amigos, tampoco use su "lenguaje".

- ⇒ No los fastidie o sea sarcástico.
- ⇒ No le hable cuando debería estar escuchando.

⇒ No lo interrumpas cuando está descargando algo de su corazón.

- ⇒ No excluya a los amigos de sus hijos de las actividades, involúcralos, aun cuando quiera pasar tiempo a solas con ellos.



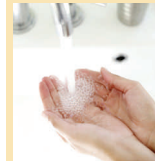
## SOBRE LA MENOPAUSIA Y LA TRH

Muchas mujeres recurren a la TRH (Terapia de Restitución Hormonal) para mitigar los efectos de la menopausia o para prevenir enfermedades, pero un estudio reciente indica que en la mayoría de los casos produce más daño que beneficio; aumenta el riesgo de sufrir infartos y cáncer de mama, además de propiciar la forma-

ción de coágulos ¿Qué hacer entonces? Decida según sus necesidades. “El estudio demuestra que es un error tomar hormonas para prevenir afecciones cardíacas” advierte Bárbara Alving, directora de la Iniciativa de Salud de la Mujer. “Pero si usted sufre bochornos intensos, la TRH es muy eficaz”. Si

se toman hormonas, es aconsejable hacerlo durante el menor tiempo posible y en dosis pequeñas. Las participantes del estudio tomaron una combinación de estrógenos y progestágenos. Si usted toma estrógenos solos, no se alarme; mejor consulte a su médico.

## DIGA ADIÓS A LAS MANOS SUDOROSAS.



Saludar o recibir unas manos sudorosas nos pone nerviosos y es definitivamente desagradable, un remedio efectivo es frotarlas con alcohol alcanforado o preparar una loción con ½ litro de agua y 2½ cucharadas de alumbre. Déjelas secar al natural.



## EL ABCIXIMAB Y LA APOPLEJÍA

Como los primeros síntomas de un ataque de apoplejía (adormecimiento de un mano o un apierna, sensación de debilidad, mareo, pérdida de la visión de un ojo, dificultad para hablar) suelen tomarse sin mucha alarma o pasar inadvertidos, alrededor de 90% de las víctimas no llegan a tiempo al hospital para recibir el tratamiento habitual, que consiste en administrar activador del plas-

minógeno tisular (APT) dentro de las tres primeras horas consecutivas al inicio del ataque. Sin embargo, un estudio indica que el abciximab (llamado ReoPro en el comercio) usado normalmente para prevenir la formación de coágulos en pacientes sometidos a angioplastia, da un margen de tiempo mucho mayor. El estudio, llevado a cabo con 400 víctimas de apoplejía, el abciximab administrado dentro de un lapso de hasta seis horas después de ini-

ciado el ataque, resultó eficaz para reducir el daño neurológico y la consiguiente incapacidad.

Ésta era la segunda prueba clínica que indicaba que el abciximab es seguro en el tratamiento de la apoplejía, pero Harold Adam, el neurólogo que la dirigió, advierte que hacen falta más estudios para confirmar el hallazgo.

El investigador organizó una nueva prueba clínica y espera que en el curso de los próximos años la Dirección de Alimentos y Medicinas de Estados Unidos autorice el empleo del fármaco para tratar la apoplejía.



## CONCIENCIA VERDE

- ◆ Un trapo de microfibra para cocinar puede reemplazar 60 rollos de toallas de papel desechables antes de necesitar otro (y es lo suficientemente suave para usarlo en cualquier tipo de superficie, incluso en los lentes) Tenga un solo rollo en la cocina para absorber derrames o limpiar espejos.
- ◆ Lleve su propia taza a la oficina, a los viajes o incluso a su cafetería preferida: la mayoría de los establecimientos se la llenarán, y a veces hasta le pudieran dar un descuento. Ya que está haciendo esto, decídase y compre una botella de agua reutilizable.



## NO SE DESANIME SI NO BAJÓ DE PESO

Unos investigadores de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos observaron durante nueve años a 6,391 personas con sobrepeso u obesas y descu-

brieron que la tasa de mortalidad entre las que al menos habían tratado de adelgazar, aunque no lo consiguieron, era 24% menor que entre los que no habían hecho el menor intento y cuyo peso se había mantenido constante.

Lo más deseable es eliminar

el sobrepeso, “pero quizá en este caso la intención sea lo que cuenta” dice Edward Gregg, epidemiólogo que dirigió el estudio. En otras palabras, lo que hacemos cuando queremos reducir unos kilos (comer menos cosas dañinas y más frutas y verduras hacer más ejercicios) favorece no sólo la figura sino la longevidad.

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



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



La **aromaterapia** se refiere al uso exclusivo de aceites esenciales (que son sustancias altamente concentradas que se extraen de las plantas), para tratamientos en salud física y mental, sin que puedan ser sustituidos por ninguna fragancia artificial.



La **aromacología** que es un término nuevo estudia los efectos temporales de los olores en los seres humanos, sin ser necesario el uso de aceites esenciales. Bastará con cualquier tipo de fragancia creada en un laboratorio.



## EFEECTO DEL VINO EN SUS DIENTES

...”Una investigación realizada en la Universidad de Nueva York, ha advertido que el beber vino blanco puede predisponer a la tinción de los dientes. Estudios efectuados en dientes de rumiantes, descubrieron que la exposición al ácido existente en los vinos blancos, hace a los dientes más susceptibles de ser teñidos por sustancias como el café o el té. Señala el Dr. Mark Wolff que los efectos de sumergir esos dientes en vino blanco durante una hora, eran semejantes a los

producidos por beber vino durante una cena. Añade que los ácidos en el vino crean irregularidades en el esmalte, que favorecen que se depositen sustancias químicas capaces de teñirlos profundamente. Aunque el vino blanco no haya sido previamente asociado con las manchas en los dientes, el vino tinto ha sido considerado desde hace mucho tiempo, como un peligro por los amantes del vino, quienes se preocupan por mantener una blanca sonrisa, y esta investigación confirmó sus sospechas.

El experimento fue repetido utilizando vino de variedades rojas y se pudo comprobar que producían en los dientes de rumiantes utilizados, manchas rojas más oscuras. Para concluir, el Dr. Wolff recomienda a los bebedores de vino que en vez de suspender el consumo de vinos, deben utilizar pastas dentífricas que contienen agentes blanqueadores”.

*Artículo del Dr. Anibal E. Villa – Real para revista SIE7E, refiriéndose a un artículo aparecido en la revista Decanter*



## AHORRE TIEMPO

- Cada dos o tres meses ponga al día su botiquín, descartando los remedios o medicinas que ya están vencidas. Si son unos cuantos, anote el nombre en un lista para reponerlos lo antes posible.
- Al comenzar la semana, marque en una agenda (o en un almanaque) las fechas especiales que no quiera olvidar. Y acostúmbrese a echarle vistazo a diario.
- Al menos una vez al año repase la libreta de teléfonos, para que actualice las direcciones y anote los números sueltos en papellitos. Si es necesario, haga una libreta nueva suprimiendo los números y direcciones que ya no necesita.



## CONSEJOS PARA UNA GRADUACIÓN SEGURA

De acuerdo con Steve Pasierb, presidente de la Asociación de Padres por una América Libre de Drogas: “Las graduaciones son fiestas de alto riesgo” Por ello, su asociación ofrece los siguientes consejos a fin de que la noche de nuestros hijos adolescentes sea segura y no incluya tomar y manejar.

### Antes de la Graduación:

**Revise otras opciones:** Si alguno de sus amigos dice que tomar alcohol está bien, pídale que se regrese

con otros amigos.

**Cree un código secreto.** Inventen una señal de ayuda como “me encanta la fiesta”, que en realidad significará “por favor pasa por mí”

**Tome su posición.** Tan pronto como comiencen a planear la graduación, explíqueles el porqué las bebidas alcohólicas no le son permitidas.

### La Noche de la Graduación:

**Asegúrese de conocer sus planes.** Pídale que lo tenga al tanto si hay algún cambio de itinerario, así podría saber todos los detalles.

**Envíe mensajes por el celular.** De esta forma sus hijos estarán más dispuestos a contestar,

porque es un medio de comunicación discreto. Escriba “espero que la estás pasando bien” o “¿cómo estás?” Antes y después del baile.

**Resista la tentación de ir a vigilarlos.** Ya los ha puesto al tanto de las reglas y de los riesgos. Las posibilidades de que lo hayan escuchado son altas.

Tomado de Good Housekeeping