



EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2012 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC. (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



LES DESEAMOS FELICES PASCUAS DE RESURRECCIÓN



HIJOS TRIUNFADORES

Hace unos siglos un famoso pensador griego dijo: “Lo único permanente es que vivimos en un mundo de cambios”. Debemos preparar a nuestros hijos para el mundo del futuro, no el mundo de nuestros padres ni el nuestro. En este mundo actual lo determinante para triunfar será el carácter, no exactamente el conocimiento, como muchos pudiéramos creer.

Tener temple, salir de fracasos adecuadamente, hacer de los fracasos un desafío y no una tragedia..., eso será lo que buscarán los seleccionadores de personal. Para los trabajadores independientes será un auto requisito.

Un hijo forjará carácter si percibe claramente la autoridad de los padres. Con presencia de autoridad los niños y jóvenes a su vez actuarán con autoridad para resolver sus problemas; actuarán por determinaciones. Sin presencia de autoridad nuestros hijos serán débiles de carácter y actuarán por impulsos con los consecuentes problemas de adaptación.

¿Exceso de autoridad? Siempre será mejor exceso que falta de autoridad. El límite de autoridad lo pone la siguiente regla: “La autoridad no debe humillar”. Básicamente lo que es

el niño o el joven hoy será el adulto del mañana. De vez en cuando hay que mirar al hijo como un adulto potencial.

¿Queremos que nuestros hijos no sufran ? Entonces hay que prepararlos para sufrir. No podemos estarle evitando todo el tiempo todo posible sufrimiento ¿si no cuándo aprenderá?

Deben comprender la muerte, los problemas de la vida, los problemas en el trato de sus congéneres. No debemos resolverles todos los problemas, hay que ayudarlos a que poco a poco los resuelvan ellos mismos. Nadie logra metas exitosas y duraderas sin un poco de sufrimiento. **¿Alguien imagina a un campeón de atletismo que no sufra para lograr sus marcas?** Eso se aplica a todo tipo de campeón y a todo tipo de actividad. Siempre hay que pensar que, en parte, no queremos que ellos sufran para no sufrir nosotros, pero les hacemos un daño con miras al futuro. Hay que enseñarles a hacer ESFUERZOS SUPLEMENTARIOS. Que sepan que siempre se puede un poquito más. Recuerda que nadie recoge su cosecha sin sembrar muchas semillas y abonar mucha tierra.

Es muy importante enseñarles a carecer, es decir a “sentir la falta de” y arreglárselas por sí mismos. Hay chi-

cos que no juegan su deporte si no tienen zapatillas de 'marca'. Si no aprendes a carecer no aprendes a arreglártelas. Aunque tengamos para darles el 100%, los chicos deben saber el valor de las cosas. Si no lo hacen de chicos, les será muy difícil de adultos y allí sí que van a sufrir y nosotros también con ellos.

¿Cómo les enseñamos a carecer? ¡Dándoles un poquito menos de lo que necesitan!; No hay otra manera! Si no ¿cómo sienten la falta de? Así aprenden a apreciar lo que tienen. Aprenden a no ser ingratos. Aprenden a gozar de la vida porque muchas veces se goza en las cosas sencillas. Aprenden a no ser quejosos.

Una excelente escuela para aprender a carecer (sin morir en el intento) es la mesa del hogar, la comida. ¿Qué debemos darles de comer? ¡Lo que nosotros decidamos que es bueno para ellos! Es no sólo por su bien estomacal, sino que es una excelente forma de que aprendan a carecer, que no sean ingratos, que no sean quejosos. “Mami... no me gustan las lentejas”. Si quieren hacerles un bien para la vida, denles las lentejas. Habrá berrinches, no se exalten (autoridad no es gritar), que no coma si no quiere, pero cuando le vuelva el hambre: ¡SORPRESA! ... ¡Las lentejas del refrigerador calentadas! Parece increíble, pero si no hacemos este tipo de cosas no se podrá adaptar. La comida es una buena escuela del carecer, pues así no serán quisquillosos en sus relaciones sociales, en el trabajo y en el mundo real.



10 SEÑALES QUE TE INDICAN QUE PODRÍAS ESTAR EN UNA RELACIÓN EMOCIONALMENTE ABUSIVA

1. TE AISLA DE TUS AMIGOS Y DE TU FAMILIA.

Aquellos cónyuges emocionalmente abusivos desean tenerte sólo para ellos y hacen todo lo posible por que sea de este modo. Ellos no entienden que tu tienes una vida fuera de la relación-una que incluye familia y amigos. Es saludable y normal que socialices y pases el rato con otras personas, de modo que si tu pareja te impide hacerlo, puede ser un señal de una relación emocionalmente abusiva.

2. ES VERBALMENTE ABUSIVO.

Si alguien te llama con nombres despectivos, aun cuando diga estar bromeando, la realidad es que pretende herirte y mantenerte a raya. Los abusadores en ocasiones se esconden echándote la culpa, alegando que necesitas ser más relajado(a) (no tomar las cosas tan a pecho) o que eres demasiado sensible. Tu no eres demasiado sensible, tu instinto visceral te dice que esta no es la forma en que debes ser tratado(a). Los abusadores tienen una manera de hacerte creer que este comportamiento es normal y que tu eres el del problema.

3. CULPAN A OTROS POR SUS PROBLEMAS.

Si tu pareja siempre culpa a otros de sus cosas, especialmente a ti, esto pudiera ser una mala señal. Si ella o él hace un berrinche o te ataca verbalmente, dirá que es por culpa tuya. No es señal de una relación sana si tu pareja nunca se hace responsable y nunca admite ser culpable.

4. USO DE ALCOHOL Y DROGAS.

No todos los abusadores usan drogas o beben alcohol en exceso, pero muchos lo hacen. Una adicción puede conducir

a un comportamiento errático e inapropiado. El abuso de sustancias puede ser a una puerta al abuso emocional y a una relación enfermiza.

5. INFUNDE MIEDO. Si tú sientes miedo alrededor de tu pareja o cónyuge, algo no está bien. Los abusadores pueden intentar intimidarte con violencia, dominación o tácticas de poder. Por ejemplo, poniéndote intencionalmente en posibles situaciones de peligro o mostrándote su colección de armas y afirmando que no tienen ningún temor en usarlas.

6. CASTIGARTE POR PASAR TIEMPO FUERA.

Esto va muy unido con la técnica de aislamiento, donde los abusadores te quieren en exclusiva para ellos. Si vas a alguna parte o haces algo sin tu pareja o incluso si él o ella te acompaña pero hay otras personas en el lugar, un abusador emocional te castigará después. Un abusador gritará, insultará, te amenazará o algo peor, todo por que tú no estabas pasando el rato solamente con él o ella.

7. ESPERA QUE LE SIRVAS COMO UN SIRVIENTE.

Un abusador emocional pasa por la vida sintiendo que tiene el derecho de ser tratado como de la realeza, y desea que tú estés dispuesto(a) siempre a servirle. Él o ella esperará que tú lo hagas todo y no ayudará en lo absoluto.

8. ES EXTREMAMENTE CELOSO(A) DE TÍ.

Un rasgo predominante de los abusadores es ser celosos. Una pareja o un cónyuge abusivo estará celoso de ti, de las demás personas e incluso de tus sueños y metas. Sus celos y rabia sobre cosas intangibles

como tus aspiraciones se derivan de su falta de control sobre esos aspectos de tu vida.

9. TE CONTROLA A TRAVÉS DE SUS EMOCIONES.

Un abusador es un gran manipulador y amenazará con irse y te castigará emocionalmente por no estar de acuerdo con su idea de cómo deben ser las cosas. Un abusador tratará de hacerte sentir culpable cada vez que ejerces tu voluntad y haces valer lo que es correcto para ti. En ocasiones el abusador aparentará ser apologetico y amoroso pero su "remordimiento" no durará mucho; el abuso comenzará de nuevo cuando el abusador siente que te tiene nuevamente de vuelta.

10. SE VUEVE FÍSICO.

Si estás en una relación emocionalmente abusiva existe una buena probabilidad de que eventualmente las cosas lleguen al plano físico. Al principio, el abusador podrá halarte el pelo, empujarte o sujetarte tan fuerte hasta formarte morado; estos sólo serán señales de advertencia de que las cosas irán más lejos. Una pareja con un temperamento explosivo que ha reaccionado con violencia anteriormente (rompiendo cosas, golpeando la pared, involucrándose en altercados con otros) puede ser propenso a abusar físicamente de ti.

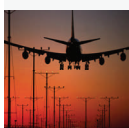
Es importante recordar que mientras el abuso emocional es a menudo considerado como ser cometido por un hombre contra la mujer, éstas también pueden abusar emocionalmente de los hombres con los que se encuentran en una relación. **El abuso emocional en cualquier relación es inaceptable.**

<http://www.healthcentral.com>

Algunos consejos e ideas para perder el miedo a volar



Piense que **los pilotos son profesionales extraordinariamente bien preparados**, con una forma física y psíquica excelente. Solo suben a pilotar aviones en las mejores condiciones, incluso la garantía de que estas se cumplen puede conllevar retrasos en la salida del avión (ejemplo necesidad de descansar). En general, todo el personal de abordaje son profesionales con muy alta cualificación en el desempeño de sus funciones.

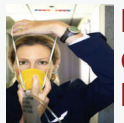


El avión es un medio de transporte muy seguro. La tecnología actual es muy potente en todas las vertientes que refuerzan la seguridad del vuelo y de los pasajeros. Como es conocido hay muchísimos más accidentes de coches que de aviones, (según el informe de la IATA de 2008, de cada 1,2 millones de vuelos, uno sufre un accidente) Es difícil cometer errores en el espacio aéreo mucho más descongestionado que las autopistas terrestres, donde multitud de "pilotos" de vehículos (coches, autobuses, camiones, motos...) no alcanzan tan alta cualificación como la que se le exige a los pilotos.

Por otra parte, los aviones están diseñados para soportar condiciones extremas de vuelo, las alas podrían doblarse hasta llegar a "aplaudir" sin romperse. En caso de que un reactor falle, la mayoría de aviones están preparados para seguir volando sin problema con el otro. Además, de cada instrumento necesario para hacer funcionar un avión correctamente hay dos más conectados en paralelo y de repuesto en el aparato, así que cada avión es un 3 en 1.



Compartir el miedo. Si llega estar por alguna razón atemorizado dentro del avión, quizás sea un buen consejo compartirlo con una azafata o el sobrecargo. Seguro que ellos podrán hacer algo por usted para que se sienta más confortable. No tenga miedo a preguntar o pedir cualquier cosa



Recursos de seguridad en casos extremos. Piense que hay muchos recursos de seguridad y salvamento en el avión. Generalmente, hasta su asiento puede utilizarse en caso de emergencia como flotador. Hay máscaras de oxígeno, puertas y plataformas preparadas para casos extremos.



Respiración y Relajación. Si está atemorizado cuando vuela o aterriza, no mire por la ventanilla del avión. Quizás se sienta peor. Hay una bolsa en el caso de que la necesite si siente angustia o mareo. Trate de respirar profundamente. Una buena idea es practicar y controlar la respiración. Especialmente la respiración abdominal. Trate también de practicar algunas técnicas de relajación. Si lo prefiere, entable algún tipo de conversación con el pasajero del asiento de al lado o la azafata.



Compañía. Si puede, trate de volar acompañado, con alguien con quien confía o ama. En estas circunstancias generalmente se reduce el miedo a volar de forma muy sustancial. Coja su mano en el despegue, al aterrizar o cuando se produzcan turbulencias.



Rutinas agradables. Una forma de combatir el miedo es volar frecuentemente e intentar diseñar un poco nuestras propias rutinas hasta que nos acostumbremos mejor al avión:

- Dejar todos sus miedos y preocupaciones fuera del avión.
- No tomar estimulantes antes de subir (café, etc.)
- Solicitar una reserva de asiento de pasillo con antelación.
- Saludar amablemente a la tripulación, gastar alguna broma con ellos.
- Ponerse ropas muy cómodas
- Llevar revistas o libros muy entretenidos. Escuche música, vea la película, escriba cartas...
- Intentar hablar un poco con otros pasajeros.
- Esforzarse en pensar positivamente.
- Concentrarse en la respiración abdominal y hacer sencillos ejercicios de relajación de los pies, muslos, manos, brazos, cuello, cabeza...
- Esforzarse en ser simpático, ayuda al cerebro a desechar pensamientos negativos.
- Tomar líquidos y bebidas que le apetezcan.
- Bromear con las azafatas y tripulación sobre sus miedos, las turbulencias, etc.
- Contar estos consejos a los que tengan miedo, contándolos en voz alta perderá su propio miedo.

http://www.euroresidentes.com/viajes/vuelos/miedo_a_volar_en_avion.htm



... HIJOS TRIUNFADORES

También hay que educarlos en el servicio. Una familia normal es un equipo de trabajo con pocas tareas: tender la cama, limpiar los cuartos, lavar los platos, pintar la casa, etc. Hay que educarlos para que realicen labores de hogar, aunque lo hagan mal al principio. Si no hacen este tipo de servicios luego tendrán problemas. Las escuelas más importantes de liderazgo del mundo enseñan a los jóvenes a carecer, para que sepan y entiendan el mundo y lo puedan liderar. Mesadas? Que sean una cantidad fija, más bien, semanales y algo menos de lo que creen que necesitan, así aprenden a administrar el dinero. Claro que se deben aceptar excepciones, pero conversadas serenamente.

Construyamos hijos luchadores, no debiluchos sobreprotegidos. Que se superen a sí mismos. Que tomen los problemas como desafíos para mejorar. Recuerden que nadie alcanza altura con un solo vuelo. También hay que ilusionarlos con ideales, metas futuras, sueños para que sean buenos de corazón. Importante también es estar convencidos de que triunfador no equivale a tener 'dinero o propiedades', triunfadores son aquellos que son felices con lo que hacen, con su vida. Solamente así podrán hacer felices a otros. Los hijos con carácter templado, conocimiento del carecer, educados en el servicio y plenos de amor e ilusiones serán hijos triunfadores. Los padres tenemos la gran responsabilidad de criar hijos que transformen nuestro país, en uno donde reine la libertad, la abundancia, la justicia y sobre todo la felicidad.

Autor: Luis Baba Nakao



SÍNTOMAS CARACTERÍSTICOS DE NIÑOS CON AUTOESTIMA BAJA

- ⇒ Son indecisos, se les dificulta tomar decisiones, tienen miedo exagerado a equivocarse.
- ⇒ Son muy ansiosos y nerviosos, lo que los lleva a evadir situaciones que le dan angustia y temor.
- ⇒ Son muy pasivos, evitan tomar la iniciativa.
- ⇒ Son aislado casi no tienen amiguitos.
- ⇒ No les gusta compartir con otros pequeños.
- ⇒ Evitan participar en las actividades que se realizan en su centro escolar.
- ⇒ Temen hablar con otros niños.
- ⇒ Dependen mucho de otras personas (padres o maestros), para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.
- ⇒ Se dan por vencidos antes de realizar cualquier actividad.
- ⇒ Evitan esforzarse.

Fuente: Colección Preescolar de SUPERNOVA

OPCIONES NO COMESTIBLES EN PASCUA



Si acostumbra a regalarles canastas a los niños, aproveche la gran oferta de cosas no comestibles como juguetitos alusivos a la época, peluches y otros detalles que pueden ayudarle a llenar las bolsas sin que

necesariamente tengan como destino final el estomago de los niños. Un libro de cuentos sobre la Pascua o uno para colorear con su juego de colores son opciones excelentes que los mantendrán entretenidos por varias horas. Y hablando de entretener, aproveche que ha comprado mu-

chos líquidos para colorear los huevos y dirija a sus hijos a crear pequeñas obras de arte con ellos en distintos medios. Con las cáscaras de colores que retira de los huevos pueden hacer cuadros pegando distintos combinaciones de colores en un cartón o mosaico.

Fuente: A la Mesa

ORACIÓN AL CRISTO DEL CALVARIO

En esta tarde, Cristo del Calvario, vine a rogarte por mi carne enferma; pero, al verte, mis ojos van y vienen de tu cuerpo a mi cuerpo con vergüenza. ¿Cómo quejarme de mis pies cansados, cuando veo los tuyos destrozados? ¿Cómo mostrarte mis manos vacías, cuando las tuyas están llenas de heridas? ¿Cómo explicarte a ti mi soledad, cuando en la cruz alzado y solo estás? ¿Cómo explicarte que no tengo amor, cuando tienes rasgado el corazón? Ahora ya no me acuerdo de nada, huyeron de mí todas mis dolencias. El ímpetu del ruego que traía se me ahoga en la boca pedigüeña. Y sólo pido no pedirte nada, estar aquí, junto a tu imagen muerta, ir aprendiendo que el dolor es sólo la llave santa de tu santa puerta.

Amén.

GABRIELA MISTRAL
1889-1957

Destacada poetisa chilena



**“Estar enojado es como tener un carbón ardiente en la mano y la intención de arrojárselo a alguien. Quien se quema eres tú”
Buda**