



# EL CAMINO PARA TU SALUD

©2012 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



## APRENDE A DICUTIR BIEN CON TU PAREJA

Las discusiones, esas diferencias de vista y manera de pensar enriquecen la relación. Ellas le permiten a la pareja dialogar, negociar, llegar a acuerdos, resolver problemas e intercambiar posturas. Además son una oportunidad para aprender a escuchar, persuadir, entender y desarrollar nuestra capacidad de empatía. A menudo, el origen del problema no se halla en cuánto sino en cómo se discute. Por ello, no es

preocupante tener discusiones sino la forma de resolverlas. Muchos de los conflictos surgen de problemas derivados de malinterpretar los deseos del otro, del miedo, o de no ser capaces de manifestar con calma nuestras expectativas y necesidades.

A continuación algunas claves para una buena discusión:

- \* Intenta ponerte en la situación de la otra persona.
- \* Haz que el otro comprenda cómo te hace sentir.
- \* Trata de no imaginarte lo peor y pregunta antes de

hacer suposiciones propias o “montarte una película”.

- \* Utiliza un estilo comunicativo en el que expreses tus necesidades de forma afirmativa, pero sin agresividad.
- \* Escucha atentamente cuando el otro te habla.
- \* Admite la posibilidad de que tal vez tu pareja no es como esperas que sea.
- \* Deja de lado la soberbia y el orgullo, pronuncia un “lo siento” si es necesario.



## LOS MODALES

Los modales se aprenden en el hogar. No esperes que tus hijos se comporten bien en público si no los has entrenado debidamente en tu casa. Comer y usar los cubiertos correctamente es un proceso que debes enseñarles desde que son pequeños. Cuando comienzan a ir a la escuela, recuérdales que mantengan sus buenos modales, pues eso les ayudará mucho en el futuro.



## EL CORAZÓN Y EL HIPERTIROIDISMO

Investigadores del Centro Hospitalario de Washington, sugieren que un tipo de hiperactividad tiroidea parece aumentar el riesgo de problemas cardíacos, sobre todo de fibrilación auricular y muerte prematura. El estudio, publicado en la edición en

línea de la revista Archives of Internal Medicine, señala que los pacientes de hipertiroidismo subclínico (que no causa síntomas y es menos grave que el hipertiroidismo declarado) tienen un exceso de la hormona creada por la glándula tiroidea, que ayuda a controlar el metabolismo

humano. En estudios con unas 53,000 participantes se halló que quienes tenían hipertiroidismo subclínico eran más propensos a morir por problemas relacionados con el corazón, pero que este problema se puede controlar con tratamientos.



## A PROTOTEJERLOS EN EL VERANO

Lo hemos mencionado antes, sin embargo, no está demás reiterar la importancia de proteger a nuestros hijos si el calor y la humedad aumentan dema-

siado. Debemos aclimatarlos poco a poco antes de que hagan ejercicio o viajen a lugares muy cálidos. En todo momento la hidratación es esencial: los chicos

deben tomar agua cada 20 minutos si hacen actividades físicas cuando las temperaturas están elevadas. Si los chicos sudan y están bajo el sol, volverles a aplicar un protector solar cada dos horas.



## CONCIENCIA VERDE

Mira el tiempo que tardan en desintegrarse algunos de los productos que consumimos a diario

- Verduras: entre 5 y 30 días
- Caja de cartón: 2 semanas
- Papel periódico: 6 semanas
- Pañal biodegradable: 1 año
- Colilla de cigarrillo: 1 a 12 años
- Lata de aluminio: 80 a 200 años
- Muñeco de plástico: 300 años
- Botella de plástico: 450 años
- Pañal o toalla sanitaria desechable: 450 a 800 años



## ELIGE BIEN TU SOBRE DE COCINA

Algunos consejos antes de comprar:

1) Pregunta por las diferentes

marcas del mismo material. Sus precios varían bastante.

2) Averigua si el presupuesto incluye retirar el sobre viejo (si lo hay), la instalación, etc.

3) Aclara si te van a aislar la placa y el lavavajillas con la banda de aluminio: reducen el contraste térmico y el riesgo de rotura del sobre de cocina.

4) Informarte sobre su impermeabilidad y su resistencia a los impactos y al calor antes de elegir el sobre:

⇒ Los sobres de cuarzo son una mez-

cla de este material y resinas. Los acrílicos llevan acrílicos y pigmentos minerales. Los de cuarzo son impermeables y muy resistentes a las manchas, al calor (hasta 90°) y a los impactos. Los acrílicos se pueden moldear y hacerse de una sola pieza. No son tan resistentes al calor como los de cuarzo, pero sí se estropean se pueden reparar "cortando" y pegando. Los más resistentes son los de resinas termo endurecidas.

⇒ Los sobres acrílicos no tienen el inconveniente de las juntas y uniones, por donde se entra agua, grasa, etc.; ya que se instalan en una pieza, fregadero incluido, y se adaptan a cualquier forma, sin corte. También las fórmicas han evolucionado y las hay

laminadas pos formadas, con cantos curvos y copetes incorporados y sin uniones.

⇒ El granito es de los materiales más resistentes pero al ser una piedra porosa es sensible a las manchas. Para solucionar este problema ya hay tratamientos que repelen líquidos y aceites y se aplican en fábrica o en casa, de forma manual sobre cualquier sobre de cocina instalado.

⇒ El acero es sin duda alguna de los materiales más higiénicos que existen. Pero hoy en día hay otros de última generación que incorporan tratamientos antibacterianos que lo igualan, también el granito, que ya trae de fábrica este tratamiento.

Fuente: Revista COSAS DE CASA

MATERIAL	PARA LIMPIAR USA...	CUIDADO CON...	ASÍ SE REPARA...
GRANITO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A diario agua y jabón, y una vez a la semana detergente neutro (ph7-10)</li> <li>• Retira enseguida líquidos y aceites.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El vinagre o el limón se comen el brillo.</li> <li>• Los cambios bruscos de temperatura pueden llegar a agrietarlo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las pequeñas grietas o las rajaduras, con adhesivos especiales.</li> </ul>
RESINAS TERMOENDUR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solo agua y jabón y un paño suave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ojo con los objetos muy afilados; pueden llegar a arañarlo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las rayaduras se eliminan con masillas reparadoras</li> </ul>
LAMINADOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua y jabón neutro con un paño.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protégelo de objetos cortantes y del calor directo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se pueden reparar.</li> </ul>
MADERA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nútrelo al menos dos veces al año con aceites especiales (de linaza, de teca..).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manténlo siempre seco.</li> <li>• Retira enseguida líquidos y aceites que manchen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disimula las rayaduras con reparadores de madera.</li> </ul>
DE CUARZO (Silestone, Quartz Quarella Compaq...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jabón neutro y agua o productos especiales y para restos de comida, una rasqueta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evita los objetos cortantes, el sol, los productos abrasivos y el calor directo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se pueden pulir, para disimular rayaduras y recuperar el brillo, usa un limpiador como Q-FORCE.</li> </ul>
ACRÍLICOS (Corian, Dalian...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un trapo humedecido en agua y un desengrasante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En contacto directo más de 16h con vinagre, limón, pintura, disolventes y abrasivos, se deterioran.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para las manchas, papel de lija fino. Si el daño es grande, un profesional puede cortar y pegar un trozo nuevo.</li> </ul>



## AYUDA A TU HIJO A OBTENER UN EMPLEO

Si tu hijo o hija adolescente tiene tiempo libre y quiere ganar algo de dinero extra, aquí te presentamos cuatro estrategias para ayudarlo a conseguir un trabajo.

• **LIMITA LA BÚSQUEDA:** Mantenlo alejado de lugares donde él o ella tendría mayor competencia de adultos que también buscan empleo (es decir, tiendas, restaurantes y cafeterías). Los campamentos, piscinas y

parques de diversiones tienden a contratar más a los adolescentes.

• **HÁGANLO PROFESIONAL:** Ayúdalo a hacer hojas de vida destacando sus cualidades. Puede dejarlas a la hora de solicitar un puesto o cuando haga relaciones públicas, eso marcará su determinación.

• **QUE SOLICITE UN EMPLEO CERCA DE CASA.** Los empleadores son más propensos a contratar a tu hijo si frecuenta sus negocios, así que

ánimalo a buscar trabajo en un lugar habitual para él, puede ser la escuela de artes marciales donde ha tomado clases y necesitan un asistente.

• **EXPLOTA SUS TALENTOS.** Aliéntalo a aprovechar sus habilidades e intereses. Por ejemplo, si es un genio en la computadora puede ofrecer servicios de soporte técnico a los vecinos, si ama a los animales, después de la escuela que pasee perros en tu vecindario.

Fuente : Good Housekee-

cont....

## APRENDE A DICUTIR CON TU PAREJA

\* Sé consciente de cómo tus palabras afectan a la otra persona para reducir sus efectos. En la discusión a veces hacemos comentarios que hieren al otro, cuando no era nuestra intención.

\* Llega a un acuerdo. Pueden incluso escribir qué les gustaría cambiar de cada uno.

Un profesor de psicología de la Universidad de Washington, John Gottman ha fijado el instante preciso en que la discusión de pareja se convierte en pura defensividad, hostilidad e insultos simplemente tomándoles el

pulso. Según sus estudios, cuando un hombre llega a 80 pulsaciones por minuto, y una mujer a 90, no tiene sentido continuar.

Asegura Gottman que haber pasado, para ambos sexos, de las 100 pulsaciones por minuto es razón suficiente para terminar la discusión, puesto que una persona cuyo corazón late a esa velocidad debido a la furia ya no es capaz de comprender bien lo que su pareja está tratando de decirle ni de responder de forma inteligente.

Por ello si notas que la discusión te está empezando a cegar, resulta útil hacer

una pausa para relajar los nervios, aclarar las ideas y tomar perspectiva. En esta pausa puede ayudarte pasear o incluso concentrarte en otra actividad y mejor todavía si es manual.

Cuando es tu pareja quien está perdiendo el control puedes utilizar algunas estrategias como expresarle cómo te sientes ante su tono agresivo, pedirle que concrete sus demandas o mantener la calma para demostrarle que se puede debatir sin gritos. Déjale claro que valoras su opinión pero que no debe ponerse así por no compartir tú su punto de vista.

Fuente: artículo de María Isabel Vergara para Saber VIVIR



## AYÚDALOS A MANTENER SU ROSTRO LIBRE DE GRANOS

⇒ Limpia su celular con alcohol y un hisopo de algodón al menos cada semana, así eliminarás los residuos de grasa,

⇒ Asegúrate de que reciban mucha vitamina A (una gran fuente son las zana-

horias crudas) que ayuda a combatir los poros obstruidos.

⇒ Diles que se laven la cara con agua tibia, no con agua caliente, ya que reseca la piel y por lo tanto dará la señal a las glándulas de producir más grasa.


⇒ Muéstrales como secar su rostro de manera que no se talle porque puede irritar su piel.

⇒ Proponles que usen productos libres de aceite para el cuidado del cabello (también conocidos como aclarantes).




## CINCO HÁBITOS QUE PERJUDICAN TU SALUD

De acuerdo con el oncólogo David B. Agus, muchos de nuestros hábitos podrían impedirnos tener una larga vida. Él nos explica cinco de los peores, algunos son errores frecuentes, y otros cosas de sentido común.




El miedo a la vacuna contra la gripe. Cada vez que tu cuerpo combate la intensa inflamación que acompaña a la gripa, libera sustancias que dañan los vasos sanguíneos y que pueden aumentar tu riesgo de contraer enfermedades inflamatorias (como las cardíacas) conforme envejeces.



Un horario irregular. Uno de los factores que más nos estresan no es la falta de dinero o de amigos, sino

de un horario fijo. El hecho de comer una hora más tarde de lo acostumbrado puede elevar mucho el nivel de cortisol, una de las hormonas del estrés, y alterar el estado ideal del organismo. Intenta comer, dormir, ejercitarte a la misma hora, los 356 días del año.



Las frutas y verduras que compras. Las que venden en el supermercado a menudo ya han perdido casi todos los compuestos que previenen enfermedades porque recorren grandes distancias desde los sitios de producción. Compra frutas y verduras frescas en mercados locales, o bien congeladas, pues las congelan cuando están maduras llenas de nutrientes.



Tu grado de actividad. Aun si te ejercitas vigorosamente, pasar el resto del día sentado puede elevar tu colesterol, nivel de glucosa y presión arterial. Busca maneras de mantenerte activo todo el día.



Tacones altos. Además de la incómodos, el dolor que causan es una señal de inflamación asociada con afecciones crónicas. El doctor Agus no dice que los tacones altos ocasionen infartos, sino que utilizar zapatos cómodos puede protegerte de inflamaciones que causan daños a largo plazo.

Fuente: Lauren Gelman-Selecciones



En un análisis reciente hecho por la Universidad Temple, 70% de los preescolares resultaron ser “sensibles” a lo amargo; lo cual significa que algunos alimentos como el brócoli tienen un sabor particularmente desagradable para ellos. Al ofrecerles un dip, estos niños comieron 80% más vegetales. “Prueba versiones bajas en grasa de aderezos que les gusten a los chicos”, propone la investigadora principal de estudio, Jennifer O. Fisher.

**“Si no tienes sueños ni metas  
terminarás trabajando para el que sí las tiene”**



## CONSEJOS PARA FRUSTRAR LADRONES

Sigue estos consejos de Ira A. Lipman, experto en servicios de seguridad, autor del libro “How to be Safe” (*Como Estar a Salvo*) y fundador de la compañía Guardmarks.

◆ Guarda tus objetos valiosos en el cajón de calcetines de tus hijos, no en tu mesita de noche. Los ladrones suelen buscar en la habitación de los adultos, y tienden a no tocar los cuartos de los niños.

◆ Ten las llaves del auto cerca de tu cama mientras duermes. Si algún ruido extraño te despierta y sospechas que alguien está tratando de entrar a la casa, oprime el botón de pánico del llavero. La alarma del coche sonará, y el intruso no le quedará mas remedio que huir.

◆ Si vas a salir de vacaciones, pide a algún vecino que revise todos los días si hay volantes junto a tu puerta principal y que los quite. Hay ladrones astutos que dejan anuncios de pizzas junto a la entrada de las casas

para ver cuánto tardan en recogerlos quienes viven en ellas.

◆ Baja el volumen del timbre del teléfono para que cualquiera persona que esté afuera no alcance a oír la contestadora cada vez que se encienda, lo cual indica que no hay nadie dentro de la casa.

◆ Si un trabajador o un visitante desconocido usa tu baño, podría quitar el cerrojo de la ventana para poder entrar después. Asegúrate de revisar dos veces el cerrojo. Fuente: Selecciones