



# EL CAMINO PARA TU SALUD

2013 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



## HAPPY HALLOWEEN

**EDICIÓN No. 105**  
**Por: Clara Patricia Marín C.**

### IDEAS PARA ANIMARTE

Tu estado general es importante, pero cuando estás en un mal momento y necesitas que te suban el ánimo, prueba con alguna de estas ideas.

#### ◆Vete a dormir más temprano.



Las personas que duermen siete o más horas por noche tienden a sentirse más contentas, según un estudio de la Universidad de Michigan, "Seis horas de sueño no son suficientes para la mayoría de las personas y tiene efectos fisiológicos, mentales y emocionales que resultan adversos", indica Norberto Schwarz, el autor líder del estudio y profesor de psicología. ¿Qué tanta diferencia hace el que duermas más? Los investigadores descubrieron que dormir esa hora extra por la noche hace que la gente suba sus niveles de felicidad como si se ganaran \$60.000 dólares más al año.

◆**Tiende la cama.** Puede que este acto parezca trivial pero " te permite comenzar el día sintiendo que lograste algo", dice Gretchen Rubin autora de *The Happiness Project*.



Los expertos coinciden con ella en la noción de que hacer la cama, limpiar una superficie y otros actos básicos que conllevan orden inducen un estado mental positivo.

#### ◆Reparte amabilidad.



No, no tienes que escribir una lista diaria de todo lo que debes de agradecer a la vida. Aunque está comprobado que te hace sentir mejor. El simple acto de darle las gracias a un amigo por prepararte la cena o decirle a tu pareja que se ve muy guapo(a) es suficiente para que sonrías, según investigadores de la Universidad de California.

◆**Come algo picoso.** Puede que mejore tu estado de ánimo si espolvoreas



algo de chile en tu pasta o sí le das una mordida a un jalapeño. La capsaicina (el compuesto que le da a los chiles su sabor) alerta a los receptores del dolor de tu boca, de acuerdo a los investigadores de la Universidad Estatal de Nueva York en Búfalo. Esto provoca que tu cerebro libere endorfinas, lo que te hace sentir ligero y feliz.

#### ◆Mantente alerta.



Soñar despierto no es tan bueno como sueña: mientras más dejes que tu mente divague, más abierto estás a que entren pensamientos negativos.

"Cuando las personas pierden el enfoque, comienzan a pensar en aquello que les preocupa", asegura Matthew Killingsworth, investigador de la Universidad de Harvard. Para mantener a tu mente por el buen camino, los expertos sugieren que elimines las distracciones en tu lugar de trabajo (¿Facebook?) y leer un buen libro o hablar con otros pasajeros durante tu camino.



### EL NIÑO APRENDE A SER OBEDIENTE...

- ⇒Al conocer la satisfacción que su obediencia producirá
- ⇒Al tener claras sus obligaciones.
- ⇒Si conoce el por qué y el valor de

cada norma

- ⇒Con una enseñanza sistemática de todas sus actividades.
- ⇒Con las experiencias de sus padres (cuando ve que ellos obedecen las señales de tránsito, las leyes y pagan sus impuestos entre otros).

- ⇒Cuando sabe qué es lo que sus padres o profesores esperan de él.
- ⇒Cuando recibe retroalimentación positiva de sus padre o las personas que le rodean al momento de ser obediente.
- ⇒Cuando comprueba que con la desobediencia no consigue lo que quiere.

## CONSEJOS FINANCIEROS



El consultor financiero Joey Levy y el asesor financiero José Canto nos ofrecen algunas pautas al momento de tomar decisiones que tocan el bolsillo:

⇒ **SEPRE LOS GASTOS:** Antes de pensar en cancelar por completo tus deudas, de meterte en un negocio o comprarte un carro o casa nueva debes haber separado tus ahorros para metas importantes del futuro, como lo son la educación de tus hijos y tu jubilación.

⇒ **OBTENER UN PRÉSTAMO:** Asegúrate de que el dinero que pidas sea para una "deuda buena", que es

aquella que se usa para comprar o invertir en proyectos que producirán un flujo mensual mayor al valor del préstamo. Por ejemplo, es deuda buena si sacas un préstamo para tu negocio y este te dará una ganancia mayor que el costo del préstamo. Una deuda mala consiste en pedir dinero para un viaje o para adquirir un objeto innecesario, como un televisor.

⇒ **FIRMEZA:** No te dejes llevar por lo que los demás piensen que tú debes hacer.

⇒ **ADMINISTRACIÓN:** Debes tener un presupuesto anual, mensual, trimestral, y mecanismos eficaces de con-

trol que te ayuden a comprobar si estás o no logrando tu objetivo.

⇒ **PRIORIDADES:** Fija un orden de prioridades para cada meta y sus costos. No digas "el otro año arreglaré la casa". Di mejor: "Se necesita reparar el techo de la casa", la plomería, la instalación eléctrica". Ve por etapas.

⇒ **MODERACIÓN:** Sal gradualmente de las deudas. Vive con un presupuesto controlado. Se menos consumista y lleva un estilo de vida cónsono con tu realidad

*Imponer disciplina no implica que los padres deban estar serios: sonríeles a tus hijos con frecuencia*

## ¿SABIAS ESTOS DATOS SOBRE LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES?



⇒ ¿Sabías que la piña dura 14 meses en el campo antes de poder cosecharla? La piña madura de la parte de abajo hacia arriba, por lo que está más dulce en su parte inferior. Al comprar, revisa bien su base, ya que es la primera que se pudre.



⇒ Los limones interrumpen su proceso de maduración después de que se les coseche. Por eso es importante comprarlos cuando están en su mejor momento. Si la fruta se ve seca ya está comenzando a pudrirse y no debe ser consumida.



⇒ Este es un caso en que la amargura es positiva, pues cuando se trata de

lechuga. Mientras más amarga es su sabor, más cargada de antioxidantes está. Para conservarla mejor, si se trata de lechuga romana es aconsejable lavar las hojas, secarlas y guardarlas en la refrigeradora dentro de una bolsa de plástico cerrado. De esta manera, se mantendrá fresca hasta una semana.



⇒ Sabías que la espinaca es muy efectiva en la prevención de la degeneración senil de la mácula del ojo, el punto más sensible de la retina. Esta condición es muy común en los adultos mayores.

⇒ Aunque es común pensar que son vegetales, el tomate y el aguacate



son frutas. La confusión viene a partir de su uso culinario, ya que por su sabor se usan principalmente en platillos salados; sin embargo, como se desarrollan a partir de una flor botánicamente son frutas.



⇒ Los mejores melones son muy fragantes. Huele la fruta y percibe su aroma. En cuanto al color, prefiere la cáscara de color crema o dorado, que indica que la fruta está en su punto. El melón debe sentirse firme al tacto sin puntos suave.

*“ Cuando hay frutos en la huerta hay amigos en la puerta” Anónimo*



## OBEDIENCIA Y AUTORIDAD

La obediencia y la autoridad son términos que están íntimamente relacionados porque una actuación ordenada de los padres facilita la obediencia en los hijos. La adquisición de este hábito se dañaría si los padres se comportaran de un modo cambiante e imprevisible según el estado de ánimo de cada momento y si exigen unas días unas cosas y otros días no.

Los padres han de esforzarse por exigir el cumplimiento de todo lo

que se demanda. Si se les pide algo a los niños, se debe dar seguimiento hasta que lo hayan realizado y no dar muchas instrucciones a la vez. Por otro lado, es indispensable fomentar la obediencia desde el inicio por lo que no conviene acostúbralos a repetirles muchas veces las instrucciones, ya que de esta manera tardarán más en obedecer.

La obediencia se ejercita en la voluntad del niño buscando lo que es correcto y bueno, dándole principios con los que pueda guiarse y escoger mejor. Cuando se ha fortalecido la

voluntad del niño y es obediente, no va a caer en las tentaciones que le ofrece el mundo como por ejemplo, las drogas, el alcohol, la sexualidad desordenada, la presión del grupo para vestir de tal o cual forma, sino más bien, buscará lo correcto.

Al procurar esa obediencia, se potenciará también la formación del carácter que va a hacer la diferencia en cada ser humano. Si se logra educar a los hijos en la obediencia, los padres podrán estar tranquilos ya que cosecharán los beneficios de haber inculcado la responsabilidad a sus hijos y disfrutarán mejor los momentos compartidos.



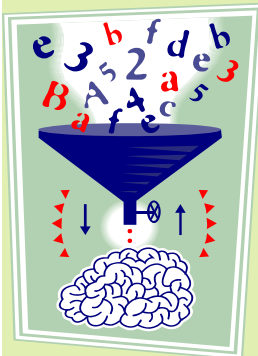
## ÉPOCAS DE CRISIS= PATERNIDAD MÁS SEVERA

Los cambios económicos hacen que las mamás griten, amenacen y golpeen más a sus hijos, según un estudio publicado en *Proceedings of the National Academy of Sciences*. La investigación se basó en las familias de cinco mil niños en Estados Unidos, antes, durante y después

de la recesión económica de 2007. Sorprendentemente, no era la carencia económica en casa, sino los cambios que presagiaban tiempos difíciles los que aumentaban la llamada "paternidad más severa". "Al parecer, la anticipación al desastre, y no los altos niveles de desempleo en sí. Así que las cosas se ponían realmente mal cuando la situación empeoraba. Cuando el mercado de

valores estaba cayendo", dijo Sarah McLanahan, profesora de sociología y asuntos Públicos en la Universidad Princeton. En cambio, cuando el desempleo aumentó, la paternidad más severa disminuyó. "Las personas se ajustan a cosas realmente malas cuando saben qué esperar" comentó McLanahan. "Es la sensación de estar fuera de control lo que es casi peor."

## IDENTIFICAN LOS "RECOLECTORES DE BASURA" EN EL CEREBRO



Un equipo de investigadores ha decodificado el proceso crítico por el cual el cerebro se limpia de células muertas, en un

estudio que podría contribuir al tratamiento de enfermedades neurológicas, según un artículo publicado en la revista *Development Cell*. La "basura en el cerebro," en forma de células muertas puede retirarse antes de que se acumule porque puede causar enfermedades neurológicas

cas tanto raras como comunes, como el mal de Parkinson, según los investigadores. "Las células muertas son malas para las células vivas", dijo el investigador Haoxing Xu. Un exceso de células muertas lleva a que las células macrófagas maten también las neuronas sanas.



## PASTEL DE POLLO BBQ

1 taza de cebolla morada picada  
 4 rebanadas de tocino de pavo picado  
 2/3 de taza de avena  
 1/2 taza de leche light  
 500 g de pechuga de pollo molida  
 2 claras de huevo ligeramente batidas  
 1 diente de ajo picado  
 1 cucharada de salsa inglesa  
 1/3 de taza de salsa BBQ  
 Sal

Engrasa o forra un molde con papel encerado para pastel rectangular. En

una sartén, fríe la cebolla con el tocino hasta que esté dorado, deja enfriar. Mezcla la avena con la leche en un tazón y deja remojando hasta que las hojuelas se suavicen.

Mezcla en un tazón el pollo con las hojuelas de avena, las claras de huevo, el ajo picado, la cebolla con el tocino, la salsa inglesa y la sal, revuelve bien y acomoda dentro del molde para hornear. Unta una capa de salsa BBQ sobre el pastel de pollo y hornea de 35 a 40 minutos a 180°C o hasta que el pastel esté bien cocido, desmolda, corta en rebanadas y sirve.

## LA MEJOR HORA PARA EJERCITARTE



De acuerdo con un estudio realizado por expertos del Centro Médico Judío de Long Island, la hora más adecuada para recibir

los beneficios de tu sesión de ejercicios es entre las 4:00 y las 5:00 p.m., ya que el ritmo natural de tu organismo hace que tus pulmones trabajen más eficientemente. Así que sí no lo habías hecho antes, y si tienes ese tiempo libre, sepáralo para caminar o para ir al gimnasio.

© 2013 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC. (ECCAFS)  
 TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

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.



Pico Rivera, CA.90660  
 Phone: (562) 364-1250  
 Email: [info@eccafs.org](mailto:info@eccafs.org)  
<http://www.eccafs.org>

## VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LA EPIDURAL

### A FAVOR

- ⇒ Es la técnica anestésica más efectiva.
- ⇒ Permite una experiencia agradable, gracias a la ausencia de dolor.
- ⇒ La madre colabora más activamente durante el trabajo de parto.
- ⇒ Mejora la circulación placentaria.
- ⇒ Disminuye la mortalidad perinatal, especialmente en recién nacidos de bajo peso.
- ⇒ El catéter facilita la aplicación inmediata de una anestesia epidural más fuerte, en caso que se deba realizar una intervención obstétrica, como una cesárea.

### EN CONTRA

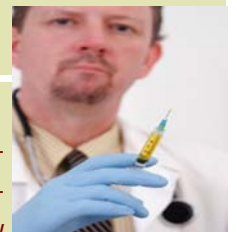
- ⇒ Debido al riesgo de un descenso en la presión sanguínea, la epidural no

puede utilizarse si se presentan complicaciones como placenta previa, preeclampsia grave, eclampsia o sufrimiento fetal. A la anestesia epidural se relaciona, en ocasiones, con un lento latido cardíaco del feto.

- ⇒ Puede llegar a bloquear los deseos de pujar de la mujer, por lo que las extracciones mediante el uso de fórceps o al vacío se hacen más frecuentes para completar la expulsión del bebé.
- ⇒ No siempre es posible realizarla y a veces el resultado no es óptimo (aproximadamente 10% de las mujeres a quienes se les administra siguen presentando dolor)
- ⇒ Puede prolongar la duración del parto
- ⇒ Puede aumentar la incidencia de

cesáreas.

- ⇒ En muy raros casos provoca efectos secundarios y complicaciones como: hipotensión materna, dolores de cabeza, lesiones neurológicas, absceso epidural.
- ⇒ Si se inyecta en el espacio equivocado, alcanza un vaso sanguíneo lo que provocaría intoxicación por anestésico local. También ocurre que se inyecte dentro del líquido cefalorraquídeo y produzca anestesia espinal total, en la que la paciente empieza a dormirse.



En Estados Unidos y Europa el empleo de la epidural es reducido, en parte por temor a que los riesgos que su uso conlleva.