



EL CAMINO PARA TU SALUD



©2014 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

QUE EL “GUCHAGUCHA” NO TOME CONTROL DE TU VIDA



La palabra o expresión “guchagucha” es japonesa. Es usada cuando hay muchas cosas, pensamientos o problemas a nuestro alrededor y nos confunden.

Se usa para indicar confusión, tal es el caso, como cuando mezclas las comidas en un plato y no se puede distinguir entre un platillo y otro.

Se usa mucho para denotar confusión mental cuando pensamos en tantas cosas que encontramos difícil concentrarnos en nuestro trabajo o estudios. Nos aturdimos y nos debilitamos.

Todos nosotros en un punto u otro de nuestra vida hemos experimentado el guchagucha, ya sea mental o real. El guchagucha mental es algo en lo que tenemos poder para controlarlo, para detenerlo y evitar que nos robe energía y tiempo.

Muchas veces, la cabeza se nos

llena de pensamientos indeseados tales como temor, celos, fracaso, lástima por nosotros mismos, envidia, rencor, resentimiento, pensamientos negativos como: no puedo, no debo, soy malo, soy débil, soy fea, no soy atractiva, no soy digno de ser amado, no soy inteligente, no soy bueno, no soy sexy, no soy buen amigo, abusan de mi en el trabajo etc., etc.

Empezamos con un pensamiento y seguimos con otro, otro y otro, los mezclamos todos y al final ya ni sabemos en que estábamos pensando pero nos sentimos confundidos. Se nos llena la cabeza del guchagucha, de mucho negativismo.

El guchagucha es solamente ruido, pero nos atormenta y nos CONFUNDE. Lo que pasa en nuestros pensamientos es real para quien lo piensa en ese momento y nuestras emociones cambian de acuerdo a lo que pensamos. Esto puede ser usado positivamente como se hace en técnicas de visualización para sanar cuer-

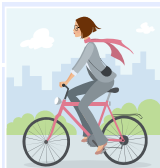
pos o alcanzar metas o en forma negativa cuando dejamos que el guchagucha tome control.

Si te pasas el día con pensamientos de temor o pensando negativamente de ti mismo, el guchagucha empieza a tomar control de tu mente y cada día crece más y por lo tanto toma control de tus acciones.

No dejes que te pase. Cada vez que pierdes energía pensando negativamente pierdes una oportunidad de hacer lo positivo.

Todos tenemos aspectos positivos y negativos, todos tenemos lo malo y lo bueno en nosotros. Podemos concentrarnos en lo malo o en lo bueno. Si nos concentramos en lo bueno seremos más felices y nos rodearemos de positivismo, seremos capaces de crear un mundo mejor y alcanzar nuestros sueños.

Tú tienes el poder de detener el guchagucha negativo. No hay guchagucha que pueda contra una persona POSITIVA.



QUEMA CALORÍAS Y REDUCE LA GRASA DE ESTAS FIESTAS

⇒ Una hora de senderismo, de remo estacionario, de esquí acuático o de natación quema alrededor de 425 calorías, y es ideal para endurecer los músculos y echar a andar el metabolismo, lo

que moldea tu figura, creando más músculos y eliminando la grasa.

⇒ Los ejercicios aeróbicos queman entre 350 y 450 calorías en una hora, dependiendo de su velocidad o impacto. Una hora haciendo pesas de resistencia quema 365 ca-

lorías.

⇒ Una hora de bicicleta, a una velocidad suave, quema 295 calorías aproximadamente.

⇒ Una hora saltando cuerda, trotando o haciendo jogging, quema entre 600 y 861 calorías.



COMIENCEN EL AÑO RECICLANDO JUGUETES

El reciclaje es una gran alternativa para que los niños aprendan a compartir con sus semejantes, a ser solidarios con los pequeños de escasos recursos, a no apegarse a los bienes materiales; y a dar rienda a su creatividad e imaginación, dándole nuevos usos a los juguetes que ya están deteriorados, incompletos, pasados de moda, o que simplemente ya no les interesan.

Son variadas las vías por las que es posible repartir divertidamente a los más pequeños. Procura que los juguetes estén operativos y limpios.

- Organizar una venta de garaje es el escenario perfecto para brindar felicidad a otros chicos, al tiempo que le enseñas a los tuyos el manejo del dinero. También pueden venderlos en Internet. Con el dinero recaudado, pueden adquirir diferentes juegos. Llevarlos a comprar juguetes usados, les mostrará la otra cara de la moneda.

- Emprende una nueva tradición en la familia, invitando a todos los primos y sobrinos (e incluso a los amiguitos del vecindario) a intercambiar sus diversas fuentes de entretenimiento.

- Donarlos a una guardería, una iglesia, un hospital, una entidad de beneficencia que trabaje para niños desfavorecidos, e incluso a un museo de juguetes, es sin duda, una linda labor propia de la Navidad y el Día de Reyes.

- Las consolas pueden venderlas a coleccionistas. En la web, hay infinidad de páginas especializadas en el intercambio de videojuegos.

- Con la ropas de los muñecos, pueden armar títeres, o decorar prendas de vestir como algunos pantalones y camisas.

- Con las cartas y fichas de los juegos de mesa, crea imanes para decorar la nevera, el espaldar de la cama, portarretratos, lámparas, etc.

- Los personajes que queden huérfanos, inclúyelos a otros juegos. ¿Quién

dijo que los vaqueros y los bomberos no podían ser amigos?.

- Los contenedores de legos, envases de pintura o masilla, son útiles para guardar accesorios; o utilizarlos como ensaladeras, fruteros, portalápices, porta cepillos de dientes, o materos para germinar plantas.

- Los moldes de manualidades, son ideales para dar forma a las más divertidas galletas.

- Con los arbolitos, animales, personas y casitas, puedes ambientar una original pista de carros.

- Cuando ya están desahuciados, sobre todo, si son eléctricos o de acero, como las bicicletas y los patines, lo mejor es desecharlos.

La próxima vez que compres juguetes, elige siempre aquellos que puedan tener una vida más larga y duradera, y que también sean respetuosos con el medio ambiente.



SER ADULTO MAYOR NO ES SINÓNIMO DE SEDENTARISMO

Las actividades de carácter recreacional son fundamentales en todas las etapas de la vida. Usualmente tienen su auge durante la niñez y la adolescencia, mientras la persona se está formando; sin embargo, suele irse disminuyendo poco a poco su práctica al entrar en la adultez, siendo reemplazadas por las carreras laborales y profesionales. Cuando se llega a la tercera edad, ya la persona no se siente capaz de seguir realizando este tipo de ocupaciones y se le escucha decir con frecuencia frases

como: "esas son cosas para jóvenes", "¿cómo yo voy a estar haciendo eso? ya estoy viejo". Pero lo cierto es que practicar actividades recreativas en la edad dorada ayuda conservar en correcto funcionamiento los componentes mentales, físicos, sociales y culturales del individuo. Algunas de estas actividades pudieran ser:

⇒ Visitar centros que le permitan compartir con otras personas de su edad, sus anécdotas y vivencias.

⇒ Participar en excursiones para conocer lugares históricos y de belleza natural, que le ayuden a mantener una buena condición física.

⇒ Ingresar en campeonatos de juego de mesa (dominó, ajedrez, damas, etc.) para mantener la mente activa, además es una forma sana y pasiva de pasar el tiempo libre

⇒ Realizar bailoterapia o caminatas.

⇒ Participar en algunos encuentros deportivos de la comunidad.

⇒ Realizar algún curso, bien sea de manualidades, artes plásticas, lectura, u otro interés.

Es importante que la familia también apoye a la persona mayor, para que así, ella pueda mejorar su calidad de vida.



PADECES DE MISOFOBIA

La misofobia es el término psicológico que se utiliza para definir a quienes experimentan un persistente, desmedido e irracional miedo al contacto con la suciedad, por temor a las enfermedades que puede producir.

Aunque se desconocen las causas, se sabe que se puede presentar distintos niveles en todas las edades, que es una perturbación neurológica en la que influyen diversos factores y que en ocasiones está relacionada con situaciones traumáticas, como por ejemplo, la etapa prenatal, en la que el bebé tiene contacto con distintas formas de material biológico como: sangre, secreciones vaginales, heces y orina.

Quienes padecen este trastorno, se caracterizan por:

* No tocar nada ni a nadie, a menos

que tengan guantes o algo que cubra sus manos.

- * Evitar el contacto con otras personas, incluyendo su familia, por miedo a contagiar o contagiarse de enfermedades.
- * Cambiarse de ropa al llegar a casa, y lavar de inmediato la que traía puesta.
- * Prohibir el uso de zapatos en casa.
- * Reservar todos los platos, cubiertos y vasos para su uso personal.
- * Lavar excesivamente las frutas y los vegetales.
- * Sentir aprensión al entrar a la cocina o el baño.
- * Higienizar de manera constante cada rincón de la casa.
- * Lavarse las manos con mucha frecuencia, y bañarse varias veces al día.

* Presentar dermatitis y resequeidad en la piel, por el uso excesivo de jabones, productos de limpieza y gel antibacterial.

* Cambiar la ropa de cama a diario, y las toallas después de cada baño.

Es común que la dinámica familiar se vea alterada, sobre todo, cuando se acosa a los demás para que se ciñan a las reglas estrictas, sin tomar en cuenta que al prohibirles a los niños jugar en el jardín o en el suelo, se interfiere en su desarrollo. Es importante destacar que cuando el entorno se dedica a seguir el juego del misofóbico, no lo está ayudando.

Ya sea que el paciente niegue su condición o la admita y alegue que lo que hace es normal, resulta positivo buscar ayuda psicológica. El tratamiento suele combinar fármacos para calmar la ansiedad y tratar la depresión (en los casos de baja autoestima), con terapia cognitiva y conductual, en la que se enfrenta al individuo con el objeto de su miedo.

FOCACCIA RELLENA CON ACEITUNAS VERDES Y MOZZARELLA

Ingredientes

- 10g de levadura seca
- 675 cc de agua
- 40 cc de aceite de oliva
- 1kg de harina leudante
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de harina de malta
- 25 g de sal
- 250 g de queso mozzarella
- 150 g de aceitunas verdes descarozadas
- 1 cucharada de sal gruesa

Preparación

1. Disolver la levadura en 75

cc de agua tibia, agregar 1 cucharadita de azúcar y una cucharada de harina. Mezclar bien.

2. Tapar y dejar reposar para que se fermente y alcance el doble de su tamaño.

3. Colocar en un bol el resto del agua tibia y el aceite, añadir el fermento previamente obtenido y mezclar

4. Poco a poco ir agregando la harina leudante y la de malta junto con la sal. Formar una masa más bien blanda y amasar durante un par de minutos sobre una superficie enharinada.

5. Dar forma de bollo a la masa, cubrir con un papel plástico transparente y dejar reposar durante 30 minutos.

6. Cortar el queso mozzarella en cuadros

pequeños y rebanar rodajas de aceitunas.

7. Estirar el bollo de manera tal de darle forma rectangular. Acomodar en un molde de igual forma previamente aceitado, pincelar la superficie del bollo con el aceite de oliva y ubicar allí cuadros de mozzarella y rodajas de aceitunas.

8. Volver a pincelar con el aceite, espolvorear con la sal, tapar con el papel plástico transparente y dejar leudar hasta que adquiera el doble de tamaño inicial.

9. Precalentar el horno a 170°C y hornear durante 40 minutos.

10. Se puede servir fría, tibia o caliente.





“Que este nuevo año esté lleno de bendiciones, de sueños por soñar, de nuevos caminos por recorrer, de salud para brindar, de amor para llenar el alma, de canciones que enriquezcan el sonido de la vida, de amaneceres llenos de sol y anocheceres llenos de luna, de abrazos que abracen la vida”



Si te desesperas porque piensas que tu esposo o tu hijo pasan mucho tiempo frente a la televisión viendo partidos de fútbol o campeonatos de beisbol, tranquila, porque -aunque te resulte difícil creerlo- no están perdiendo el tiempo. Ver deportes podría ayu-

darlos a fortalecer y aumentar su capacidad cerebral. De acuerdo con el Dr. Sian Beilok, de la Universidad de Chicago, la exaltación que produce ver estos partidos, activa una región del cerebro conectada con la acción. Por lo mismo, el simple hecho de ver los deportes, eleva la capacidad de comprensión de los aficionados.

.....¿SABÍAS QUE?.....¿SABÍAS QUE?.....¿SABÍAS QUE?.....



¿Sabías que la flauta es el instrumento musical más antiguo del mundo?

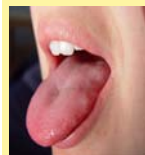
Pues sí, lo es. Hace años, nadie podía determinar con certeza cuándo se inventó el primer aparato musical, hasta que un grupo de arqueólogos alemanes, encontró una flauta hecha de hueso en unas recientes excavaciones. Se cree que la pieza encontrada tiene aproximadamente unos 35 mil años y se trata de un instrumento de 22 centímetros, con cinco orificios a lo largo y un extremo agujereado.



¿Sabías que originalmente las zanahorias no son de color naranja?

La aparición más antigua de esa hortaliza data del año 3000 a.C. en Afganistán, donde eran de color púrpura por fuera y amarillo por dentro. Un tiempo después, cuando los comerciantes árabes extendieron su venta, surgieron variedades con diferentes tonos, como blanco, amarillo,

verde, e incluso negro. La primera zanahoria naranja, fue cultivada en Holanda en el siglo XVI, con la intención de que coincidiese con el color de la casa real holandesa de Orange.



Muchos creerían que el elemento más fuerte del cuerpo serían las zonas que comúnmente son más ejercitadas, como es el caso de los bíceps o las piernas que, en comparación con las otras áreas, se ven más protuberantes y fibrosas. Sin embargo, aquellos que piensen esto, lamentablemente están completamente errados. Entonces, **¿cuál sería el músculo más fuerte?** Diversos estudios realizados han comprobado que **la lengua es el más fuerte y flexible**, ya que es conformado por nueve músculos y está a cargo de diversas funciones, como: la masticación, el habla, la deglución, el sentido del gusto y el lenguaje.



Los caballitos de mar son unas criaturas bastante particulares, en compara-

ción con el resto de los seres marinos. **¿Sabías que en su especie, son los machos los que cargan a la cría?** Pues, sí, a pesar de que parezca extraño, el embarazo entre los hipocampos lo lleva el macho, mientras que la hembra solo se limita a depositar los huevos en un minúsculo orificio de la bolsa incubadora que él posee, para que los fecunde y los incube por un período aproximado de dos meses. A medida que los embriones se desarrollan, la bolsa se agranda dándole un aspecto embarazado al macho.



¿Sabías que el origen de las galletas se remonta hacia unos 10 mil años atrás?

Su preparación original consistía en una especie de sopa de cereal, que era sometida aun intenso calor para que adquiriera consistencia y tomase una forma que fuese fácil de guardar, además de resistir sin dañarse. Su realización se modificó hasta que se perfeccionó el arte de la panadería; así se cambiaron elementos de la receta inicial, hasta crear el dulce que hoy en día se conoce.