



EL CAMINO PARA TU SALUD

LOS BUENOS MODALES EN LA MESA

A La Hora De Servir:

- Nunca trate de alcanzar algo por encima de la mesa, solicítele a alguien que “por favor se lo pase”.
- No se choque con el mesero. Esté preparado para que le sirvan la comida por su lado izquierdo.
- Los platos los retiran por su lado derecho.
- Nunca alce su plato para que el mesero lo recoja. El o ella debe recogerlo para evitar que los sobrados caigan encima de usted.
- Cuando termine de comer, no empuje su plato lejos de usted ni los apile como si fuera la torre de Babel.
- Cuando pase un plato o cubierto, siempre voltéelo de manera que la persona que lo recibe pueda agarrarlo por el mango o asidero.
- Cuando le ofrezcan mantequilla para untarle

al pan, tome un pedazo y colóquelo en su plato o en el plato para la mantequilla. Después use el cuchillo para la mantequilla para esparcirlo sobre el pan.

- Cuando le pidan la sal, siempre pase el salero y el pimentero.

Cuando Se Lleva La Comida A La Boca :

- No es una carrera así que no comience hasta que todos hayan empezado y su anfitrión agarre su tenedor.
- Si no le gusta la comida, no haga caras o no deje saber que maluca está. Si no le gusta, no la coma y deje el resto... en silencio y con una sonrisa.
- Nunca permita que sus dientes se deslicen a lo largo del tenedor. El sonido le eriza los pelos a cualquiera.
- No mastique con la boca abierta.
- No ponga más comida en

su tenedor que la que usted pueda fácilmente introducir en su boca. Usted no es una ardilla y sus cachetes no deben verse abultados.

- Si encuentra un pedazo de hueso o cualquier pedazo de comida que no se pueda comer, no la escupa como si fuera un chicle. Cuidadosamente retírela de su boca a su tenedor o cuchara y suavemente bájela hasta colocarla en el borde de su plato.
- Nunca muerda un pedazo completo de pan o rollo. Pártalo a la mitad o en cuartos, esparza la mantequilla y cómalo poco a poco antes de comenzar con

Estos consejos son para los adultos y los niños. Los adultos deben dar el buen ejemplo. Se aprende más por lo que se ve, que por las palabras.

El Camino Children and Family Services, Inc.

Volumen 21, Edición 21

Agosto 27, 01

Gloria I. Gutiérrez M.

- Nunca suerba la sopa de su cuchara- debe verse, no escucharse.
- Nunca tome directamente de su plato de sopa. No debe hacerlo a menos que tenga agarraderas que le indican que está bien hacerlo.
- No acerque su boca al plato y coma como si ésta fuera una pala. Lleve con calma cada pedazo de comida a su boca.

Acerca De Los Cubiertos:

- Cuando termines de comer, coloca los cubiertos atravesando el plato de lado a lado. Esto le deja saber al mesero que ya puede retirar tu plato.
- Corta la carne con tu cuchillo y tenedor y no con la boca.

(continua en la página 2)

LOS MODALES EN LA MESA (viene de la página 1)

- No cortes tu comida toda de una vez, corta unos cuantos pedazos, cómelos y después parte otros más.
 - El silencio es oro, no hagas ruidos con tus cubiertos.
 - Tus dedos no son cubiertos, no los uses para empujar la comida a tu tenedor.
 - Siempre lleva el tenedor a tu boca de forma recta con los dientes hacia arriba.
 - A menos que el mesero lo diga, no "guardes" tu tenedor para la próxima servida.
 - Usa siempre la cuchara redonda grande para tu sopa, no la cucharita para el te.
 - No uses tus cubiertos para servirte el azúcar o alguna comida. Utiliza los cubiertos designados para ello.
- El Lenguaje Corporal:**
- Cuando te llamen a la mesa, pregúntale a tu anfitrión cuál es tu puesto.
 - Coloca la servilleta sobre tus muslos, no alrededor de tu nuca.
 - Cuando hayas terminado de comer, no te pares como si fuera una carrera para ver la T.V. Pide permiso y coloca tu servilleta sobre la mesa. Sal sin tumbar la silla.
- La Conversación y Las Costumbres:**
- Siéntate derecho, con los pies sobre el piso y no cuelgues tus brazos atrás de la silla y no pongas la silla en dos patas.
 - Tu no eres un león Africano cuidando a su presa. No pongas los brazos alrededor de tu plato, ni los codos encima de la mesa.
 - A nadie le gusta ver o escuchar que te suenas la nariz en la mesa, pero si es inevitable, NUNCA uses tu servilleta!
 - No le des comida directamente de la mesa a las mascotas, incluso si éstas están escondidas debajo de la mesa.
 - Evita compartir comida con otro intercambiando de plato a plato.
 - No dejes que se te quede ese bigote de leche. Durante la comida límpiase la boca con la esquina de tu servilleta.

- Nunca traigas a la mesa temas del sanitario, películas grotescas, cosas muertas que tu gata arrastra o cualquier tema desagradable que pueda arruinar el apetito de alguien.
- No te sientes a la mesa con sombrero.
- Deja que otros hablen. Evita gritar a través de la mesa, interrumpir, o secretear.
- Nunca soples burbujas en tu pajilla/popote.

ENTRENAMIENTO PARA PADRES DE CRIANZA

El Camino FFA empezará a impartir clases para nuestros padres de crianza todos los lunes a partir del 10 de septiembre del 2001. El horario será de 4:30 pm a 7:30 pm.

CUANDO LOS PEQUEÑOS NOS INTERRUMPEN

Usted se encuentra una amiga en la tienda y conversa con ella por unos minutos. Pero tu niño de 3 años no te deja terminar ni una frase, a pesar de que le has pedido que por favor no te interrumpa. ¿Será que no se da cuenta? "Los niños en edad pre-escolar no entienden el punto de vista de otra persona", dice Bobbi Rosenquest, PhD., profesor asistente en

educación en el Wheelock College, en Boston, "lo que significa que ellos realmente no entienden lo que es interrumpir".

Incluso cuando un niño entiende que papá y mamá van a tener conversaciones en las que no va a estar incluido, todavía tiene que aprender a manejar su impulso de interrumpir. Para ayudarlo en el proceso siga es-

tas sugerencias:

- **Déjele saber lo que usted espera de él.** No asuma que él sabe cuando puede interrumpir en una conversación y cuando no. Explíquelo: "En este momento voy a conversar con la Sra. Smith. Este es uno de esos momentos en los cuales debes mantenerte ocupado tu solito." (continua en la pag. 3)

El Camino Children and 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.

AYUDA CONTRA LA SINUSITIS

Dolores de cabeza, taponamiento de nariz, presión entre los ojos, sobre todo cuando se inclina la cabeza... Los síntomas son tan variados, que a veces las personas que sufren de sinusitis no saben que la padecen. Sin embargo, el 14% de la población, al menos en los Estados Unidos, sufre de ella. Por suerte, esto es fácil de remediar y desde 1998 las cirugías endoscópicas mínimamente invasivas (con una especie de telescopio diminuto a través de la nariz) son la regla en este país. Sin embargo, este tipo de cirugía siempre ha tenido sus riesgos por la proximidad a áreas extremadamente delicadas.

Ahora, gracias a un nuevo equipo, también esos peligros se han limitado considerablemente. Se trata de un "navegador" que permite al cirujano conocer la localización exacta de su instrumento, gracias a un mapa tridimensional del interior de la cabeza del paciente. "Este equipo nos guía a través de los tejidos enfermos, manteniéndonos alejados de estructuras importantes como el cerebro y los ojos", dice el Dr. Frank G. Kroneberg, cirujano otorrinolaringólogo del Baptist Hospital de Miami. "Gracias al



mismo podemos eludir los tejidos sanos; por eso la recuperación con una técnica así es más rápida".

El Dr. Kronberg, quien ha realizado la operación con esta novísima técnica desde hace apenas 6 meses, advierte que no se utiliza en todas las operaciones de senos faciales, sino solamente en las más difíciles" y concluye: "Esta técnica nos permite eliminar esa enfermedad en aquellos senos faciales que carecen de los marcadores normales que nos suelen guiar en la operación".

Noticias de Interés

- Los niños de familias que toman bebidas alcohólicas en exceso muestran características en el cerebro que los hacen más propensos a abusar de ellas. Un estudio de la Universidad de Pittsburgh mostró que la parte derecha del cerebro aparecía más pequeña en los adolescentes de familias bebedoras, incluidos en el

experimento. Esta área cerebral es importante en las emociones y adicciones.

- Algo tan sencillo como una aspirina diaria puede salvar la vista de los diabéticos. Los expertos del Instituto de la Investigación del Ojo de la Universidad de Harvard, concluyeron que la retinopatía causante de ceguera en

los diabéticos puede evitarse con una aspirina diaria tomada al principio de la enfermedad.



CUANDO LOS PEQUEÑOS NOS INTERRUMPEN

- **Planee con anticipación.** Le será más fácil entretenerse solo si usted le provee una actividad la cual no necesite de su ayuda. Tenga a la mano plastilina, marcadores y papel o un pequeño juguete.
- **Evite las frases que contengan "porque".** Estas implican una causa y efecto, que los niños a esta edad no comprenden del todo. En vez de decir "quiero que

juegos solo porque necesito hablar con tu abuela," solo dé direcciones simples: "Ve a jugar solo por un rato. Necesito hablar con tu abuela."

- **Ayúdelo y dele toda su atención.** Si él siempre la está interrumpiendo cuando habla con otros padres en el parque, usted puede decirle: "A penas lleguemos al parque, voy a jugar contigo. Después de que hayas montado en

los columpios y el rodadero, voy a ir a conversar con otras mamás por un momentico."

- **Sea un buen escucha.** La hora de la comida es una oportunidad perfecta para demostrarles que hay un tiempo para hablar y otro para dejar que los demás hablen. Ya que los niños interrumpen porque es la única forma de que se les escuche, asegúrese que hasta el más pequeño tenga su turno.

PADRES DE CRIANZA - JULIO, 2001

NOT FOR PUBLIC VIEW

Recomendaciones para el Verano

Queridos Padres de Crianza Certificados,

Quiero aprovechar la oportunidad para agradecerles su extraordinaria labor con todos nuestros niños de crianza. He tenido el placer de conocer a algunos de ustedes en el Entrenamiento de Manejo de la Tensión para Padres de Crianza Certificados, espero que todos lo hayan disfrutado y que continúen participando en los futuros entrenamientos en El Camino (recuerden que necesitan 18 horas por año).

Aprovecho para darles algunos recordatorios para el verano:

- ▲ Las piscinas/albercas grandes, pequeñas, las construidas escavando un hoyo (o sea las comúnmente conocidas) o las que están arriba del suelo (como las piscinas de plástico o las que se arman, los spas, entre otros) deben estar cercadas. Recuerden que hay niños que se han ahogado en piscinas con menos de 4 pulgadas de agua.
- ▲ La cerca alrededor de la piscina debe tener una altura mínima de 5 pies.
- ▲ Usted siempre debe poder ver la piscina a través de la cerca.
- ▲ La puerta de la cerca debe cerrar automáticamente y cuando no se está usando debe permanecer con seguro. (En algunos lugares están colocando una campana en la puerta para dejarles saber cuando se abre la puerta.)
- ▲ Si usted tiene una piscina grande, ésta debe tener el filtro apropiado y darle mantenimiento continuo.
- ▲ Los niños nunca deben estar en la piscina o alrededor de ésta sin estar vigilados.

▲ Ahora que sus niños no están en la escuela, encuentre actividades para ellos, esto evitará que se aburran.

▲ Si sus niños están jugando afuera, asegúrese de que estén bien hidratados.

▲ Asegúrese de que estén supervisados si están jugando afuera.

▲ Este es un buen momento para que introduzca a sus niños a diferentes pasatiempos o proyectos, como las artes y manualidades o armar un rompecabeza, esto ayudará a mantenerlos entretenidos por un par de horas.

¡Su trabajador social de la agencia le puede dar más ideas para el verano!

Sinceramente,

Bárbara Hernández, MA.
Administradora
