



# EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2008 El Camino Children and Family Services Inc., Todos los Derechos Reservados

FELIZ DIA A TODAS LAS MADRES

Mayo 11



## SOMOS ARTÍFICES DE NUESTRA PROPIA FELICIDAD

Contrario a lo que normalmente pensamos, la felicidad no es algo que nos puedan dar los demás o que dependa de lo bien que nos van las cosas. Lo cierto es que, sólo aquel que sea capaz de aceptarse o quererse está en condiciones de propiciar su propia felicidad y compartirla con los demás.

Quien trabaja en su automejoramiento no sólo consigue mayores herramientas de seguridad sino que además experimenta la satisfacción de convertirse en protagonista principal y determinante de su propio destino. Nadie es tan perfecto como para no desear mejorarse, ni tan imperfecto como para no poder conseguirlo. Y es precisamente cuando somos capaces de aceptarnos críticamente que el sentimiento de felicidad se activa y nos orientamos hacia la superación personal.

Invertimos energías buscando la felicidad fuera de nosotros mismos y culpamos a los elementos externos de nuestra insatisfacción: la vida es injusta y las demás personas son responsables de nuestros problemas y malestares.

Cuando seamos capaces de desplazar hacia el crecimiento interno parte del esfuerzo que realizamos para detectar las imperfecciones ajenas, se habrá iniciado de forma definitiva un imparable e irreversible proceso de perfeccionamiento humano.

Para empezar, sólo tenemos que reorientar hacia nosotros el espejo en el que normalmente intentamos que las demás personas vean reflejadas sus faltas y, de esta manera, estaremos realizando la inversión más importante de nuestra vida. Si en lugar de lamentarnos continuamente de lo

mal que están las cosas y lo ineptas que son las personas que nos rodean centramos nuestra capacidad de crítica en las propias imperfecciones y en el mejoramiento, descubriremos un nuevo placer: el crecer internamente y descubrir nuestros genuinos potenciales.



**En lugar de malgastar tus esfuerzos intentando cambiar a los demás, reserva tus energías para invertirlos en tu propio proceso de superación.**

**Se tú el responsable de tu propia vida**



**“ La vida es el 10% de lo que nos pasa y el 90% es el como reaccionamos a lo que nos pasa”**

Edición No 40

Realizado por:  
Clara Patricia Marín

- “Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace”- Jean Paul Sartre
- “La felicidad está en el corazón , no en las circunstancias”- Anónimo
- “Los hombres olvidan siempre que la felicidad humana es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias”-John Locke
- “La felicidad es una dirección, no un lugar” — Sydney J. Harris
- “La felicidad no se produce por grandes golpes de fortuna, que ocurren raras veces, sino por pequeñas ventajas que ocurren todos los días”- Benjamin Franklin
- La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto no depende de lo que tememos, sino de lo que somos” - Henry Van Dyke
- “La felicidad es hoy. No es grano para ser almacenado. Debe cosecharse, disfrutarse y compartirse hoy” -Og Mandino
- “Tu felicidad no consiste en la ausencia de conflictos, sino en tu capacidad de afrontarlos” Autor Desconocido

### Consejos Divinos

Se como el Sol- Levántate temprano y no te acuestes tarde.  
 Se como la Luna – Brilla en la oscuridad, pero sométete a la luz mayor.  
 Se como las Flores-Enamoradas del sol, pero fieles a las raíces.  
 Se como el buen Perro – Obediente, pero nada más a su Señor.  
 Se como la Fruta – Bella por fuera, saludable por dentro.  
 Se como el Día – Que llega y se retira sin alardes.  
 Se como el Oasis – Da tu agua al sediento.  
 Se como la Luciérnaga – Aunque pequeña, emite su propia luz.  
 Se como el Agua – Buena y transparente.  
 Se como el Río – Siempre hacia delante.  
 Se como Lázaro – Levántate y anda.  
 Se como José – Cree en tus sueños.  
 Y por sobre todas las cosas Se como el Cielo – La morada de Dios.

## Consejos Para Ser Feliz y Estar Positivo



**Aprende a Ver el Lado Positivo de las Cosas** – En la vida no todos los momentos son buenos, hay algunos peores que otros e incluso son indeseables. La clave está en aceptar los hechos que son irremediables sin ningún tipo de frustración o enojo desmedido.

**Evita las Comparaciones** – Se tu mismo. . Tanto las comparaciones como las idealizaciones de cómo deberías ser tú y de cómo deberían ser las cosas, son perjudiciales para tu salud mental y tu autoestima.

**Cultiva la Paciencia** – No pretendas que todo te llegue de inmediato, aprende a esperar el momento exacto para recibir los beneficios que reclamas.

**Perdona y Perdónate** – El perdón libera de sentimientos negativos, trae paz y tranquilidad al corazón y genera alegría.

**Ve Hacia Adelante** — Haz como el sol que nace cada día, sin acordarse de la noche que pasó. No seas esclavo del pasado y de los recuerdos tristes. No revuelvas una herida que está cicatrizada. No recuerdes dolores y sufrimientos antiguos. ¡Lo que pasó, ya pasó!

**Vive el Presente** – Si piensas continuamente en lo que debes o puedes hacer en el futuro te pierdes de vivir el presente, además estarás alimentando la ansiedad y las preocupaciones y no te permites disfrutar de los pequeños momentos que te da la vida.

**Valora Tu Trabajo** – El trabajo ennoblece a aquellos que lo realizan con entusiasmo y amor. No existen trabajos humildes, sólo se distinguen por ser bien o mal realizados.

**Relaciónate con los Demás** – Cuida a tus amigos, ayuda a los demás. Se puede dar lo que se tenga: tiempo, dinero, compañía, alegría. La generosidad y la felicidad van estrechamente asociados.

**Cuida Tu Estado Físico**– Haz ejercicios, practica el yoga o algún deporte, cuida tu salud en general y en especial tu alimentación.

**Cuida Tu Imagen** – El cuidado personal te hará sentir más renovado y te ayudará a romper el círculo cerrado de pesimismo. Evita el encierro y arréglate cada vez que salgas de tu casa. Verte bien es una manera de sentirte bien.

**Ora** – A parte del poder que tiene la oración, es una gran ayuda espiritual y emocional el saber que en todos los actos de nuestra vida está presente Dios.

## Orígenes del Día de la Madre

Las primeras celebraciones del Día de la Madre se remontan a la antigua Grecia donde se le rendían honores a Rhea, la madre de Zeus, Poseidón y Hades, entre otros. Los romanos llamaron esta celebración La Hilaria, cuando la adquirieron de los griegos. Se celebraba el 15 de marzo en el templo de Cibele y durante tres días se hacían ofrecimientos.

Los primeros Cristianos transformaron esta celebración a la Diosa Madre en honor a la Virgen María, la madre de Jesús, en el santoral católico se celebra la fiesta de la Inmaculada Concepción, el 8 de diciembre; fecha que se mantiene en la celebración del Día de la Madre en algunos países como Panamá.

En el siglo XVII, en Inglaterra tenía lugar un acontecimiento similar, honrando también a la Virgen, se denominaba Domingo de las Madres (Mothering Sunday) y era el cuarto domingo de la cuaresma. Los niños iban a misa y regresaban a sus hogares con regalos para sus madres. Además, como muchas personas eran sirvientes de señores acaudalados y vivían, la mayoría de ellos, lejos de sus casas, este día era no laborable pero remunerado, para que pudieran ir a visitar a sus familias.

En Estados Unidos, la celebración tiene sus orígenes a mediados de 1870, cuando Julia Ward Howe, autora del Himno de Batalla de la República, sugirió que esa fecha fuera dedicada a honrar la paz, escribió una Proclamación (Mother's Day Proclamation) y comenzó a celebrar encuentros cada año en la ciudad de Boston, Massachusetts en celebración del Día de la Madre. Este hecho aislado se vio acompañado de la iniciativa de una joven, Anna Jarvis, hija de Anna Reeves Jarvis, una activista comunitaria de Virginia Occidental, que tuvo activa participación en la organización de las mujeres para trabajar en la mejora de la sanidad pública en las comunidades Apalaches durante la Guerra Civil Estadounidense, colaborando también en el cuidado de los heridos de ambos lados de la contienda y organizando más tarde reuniones para que los antiguos enemigos se integraran y confraternizaran.

Anna que perdió a su madre en 1905 comenzó a enviarle cartas a los políticos, abogados y otras personas influyentes solicitando que se instaurara el Día de la Madre el segundo domingo de mayo (el cual algunos años coincidía con el aniversario de la muerte de su madre). Para 1910 ya se celebraba en muchos Estados de la Unión y en 1912 logró que se creara la Asociación Internacional Día de la Madre con el objetivo de promover su iniciativa. Finalmente en 1914 el Congreso de Estados Unidos aprobó la fecha como el Día de la Madre y la declaró fiesta nacional, lo cual fue apoyado por el presidente Woodrow Wilson. Más tarde otros países se adhirieron a esta iniciativa y pronto Anna pudo ver que más de 40 países del mundo celebraban el Día de la Madre en fechas similares. Sin embargo, la festividad impulsada por Anna comenzó a mercantilizarse de manera tal que se desvirtuaba el origen de la celebración. Esto motivó a que Anna presentara una demanda en 1932 para que se eliminara la fecha del calendario de actividades oficiales. Su reclamo alcanzó tal envergadura que fue arrestada durante los disturbios durante una reunión de madres de soldados en lucha, que vendían claveles blancos el símbolo que Jarvis había impulsado para identificar la fecha.

Anna luchó con insistencia contra la idea que ella misma había impulsado, perdiendo incluso todo el apoyo de aquellos que la acompañaron inicialmente. En un reportaje que le hicieron antes de morir Anna manifestó su arrepentimiento por haber impulsado el Día de la Madre.



## ¿PRACTICA USTED LA ASERTIVIDAD?

Pongamos un ejemplo: Usted se sienta en un restaurante a cenar. Cuando el camarero le trae lo que ha pedido, se da cuenta de que la copa está sucia, con marcas de pintura de labios de otra persona. Usted podría:

- No decir nada y usar la copa sucia aunque a disgusto.
- Armar un gran escándalo en el local y decir al camarero que nunca volverá a ir a ese establecimiento.
- Llamar al camarero y pedirle que por favor le cambie la copa.



Este ejemplo ilustra los tres estilos de respuestas:

### Estilo Pasivo

Ni a) ni b) son conductas apropiadas en esa situación si lo que pretendemos es reducir nuestro estrés. Estas formas de comportarnos nos hace a veces ineficaces para la vida social, generándonos malestar. Sin embargo, como cualquier otra conducta, es algo que se puede ir aprendiendo con la práctica.

### Estilo Asertivo

### Estilo Agresivo

#### Estilo Pasivo

La persona deja de lado sus propios derechos y antepone los de los demás. Intenta por todos los medios que no se produzca un conflicto o/y evita pasar un mal momento.

Este tipo de comportamiento impide expresar honestamente sentimientos, pensamientos u opiniones o bien se hace pero de una manera auto derrotista, con disculpas, sin convicción. El mensaje que se comunica es: "Tus opiniones, sentimientos o pensamientos son más importantes que los míos, valen más"; "Lo que tú quieras lo acato", "Importa más lo tuyo que lo mío".

#### **A NIVEL VERBAL:**

"No importa",  
"Como tú prefieras",  
"Bueno...",  
"¿Te enfadas si...?",  
"¿Te molestaría mucho que...?", "¿Puedo...?"

#### **A NIVEL NO VERBAL**

Desviación de la mirada, titubear, bajar el tono de voz, postura corporal de indefensión, expresión facial de miedo y/o duda, movimientos corporales nerviosos o inapropiados...

#### **CONSECUENCIAS**

**A CORTO PLAZO:** evitación de enfrentamiento y posibles desacuerdos.

**A LARGO PLAZO:** sensación de vacío, tristeza, evaluación de sí mismo negativa, dependencia de los demás, desconfianza, impotencia, rencor, falta de control, sensación de ser manipulado, sentirse incomprendida y/o manipulada, rabia hacia sí mismo o hacia los demás.

#### Estilo Agresivo

Contrariamente a la anterior, la persona antepone y defiende sus derechos de una manera ofensiva, deshonesto, manipuladora y/o inapropiada, pasando por encima de los derechos de los demás. El mensaje que se comunica es: "Mis opiniones, sentimientos, pensamientos cuentan más que los tuyos", "Es más importante lo mío que lo tuyo", "Soy superior a ti". La persona trata de alcanzar la victoria a través de la dominación, utilizando técnicas de degradación, humillación, manipulación, etc.

#### **A NIVEL VERBAL**

"Por tu culpa...", "Más te vale...", críticas en segunda persona ("Eres...", "Pareces...", etc.), "Deberías", "Tienes que", invalidación de los sentimientos del otro, verbalizaciones negativas hacia su persona, anotaciones sarcásticas y/o humillantes

#### **A NIVEL NO VERBAL**

Mirada fija, agresiva, amenazante, tono de voz elevado, postura corporal tensa, gestos enérgicos y amenazantes, enfrentamiento, habla rápida.

#### **CONSECUENCIAS**

**A CORTO PLAZO:** la persona consigue lo que quería. Resultados positivos, que incluyen expresión de las emociones, sentimiento de poder y superioridad. También obtiene resultados negativos, como la ira, ansiedad.

**A LARGO PLAZO:** suelen ser negativas. Incluyen culpa, remordimiento, soledad, tensión en las relaciones personales, frustración, pérdida de personas importantes, sentirse rechazado.

#### Estilo Asertivo

La persona defiende sus derechos expresando sus deseos, sentimientos, pensamientos y necesidades de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que quiere sin atender contra los demás, es decir, respetando los derechos ajenos.

#### **A NIVEL VERBAL**

"Me siento ... cuando tú te comportas ...."(hechos),  
"Yo creo, yo pienso, yo me siento...." (primera persona),  
"Comprendo que tú.... pero yo....",  
"¿Qué piensas?",  
"¿Qué te parece?",  
"¿Tú qué opinas?",  
"A mi me gustaría...",  
verbalizaciones positivas, validación de los sentimientos del otro.

#### **A NIVEL NO VERBAL**

Mantenimiento de la mirada, tono de voz firme, pero no elevado, postura corporal erecta, mirada directa, movimientos corporales serenos, asentimientos hacia los argumentos de los demás

#### **CONSECUENCIAS**

**A CORTO PLAZO:** la persona puede recibir críticas (sobre todo si la otra persona usa un estilo de respuesta agresivo) e incluso ser tachado de egoísta e incomprensivo.

**A LARGO PLAZO:** la persona se sentirá a gusto y bien consigo mismo, puesto que habrá conseguido actuar de acuerdo a sus principios y sus valores.



9155 Telegraph Rd. Pico Rivera,  
CA.90660  
Phone: (562) 364-1250  
Email: ECCAFS@eccafs.org

## TIEMPO DE LECTURA EN FAMILIA

La lectura puede ser un motivo más para compartir momentos en familia. Investigaciones recientes han demostrado que leer en familia contribuye a mejorar de forma notable la capacidad lingüística y verbal de los niños en edad escolar además de incrementar el rendimiento académico en todas las asignaturas. Estos momentos de lectura en familia ayudarán a retomar esa sana convivencia que el estrés del día a día ha estado restringiendo.

**Los rituales familiares son tan importantes que vale la pena buscar los espacios para implementarlos y hacerlos con frecuencia**

## Como Cuidar Nuestro Planeta Tierra Te has Preguntado ¿Qué Puedes Hacer Tú?



22 de Abril  
Día de la Tierra

### En Casa

1. Cada persona produce casi 1.5 Kg. al día de basura. Los procesos actuales para eliminarlos son muy costosos y contaminantes, por lo que es mejor reducir su cantidad. Proponete un programa de reciclaje para tu basura. Si cultivas una huerta haz tu propio abono. Averigua si existen centros locales de reciclaje en tu vecindario y utilízalos. De lo contrario, presiona enérgicamente para que los haya.
2. Lava tu ropa con agua fría siempre que no sea necesaria la caliente y usa detergente sin fosfato. Los hay
3. No utilices dispositivos eléctricos para realizar operaciones que puedas hacer a mano, como por ejemplo los abrelatas eléctricos.
4. Reutiliza las bolsas de tiendas o supermercados. Las de papel, sirven para almacenar y tirar el papel.
5. Lleva ropa usada u otros objetos reutilizables a los centros de caridad o de segunda mano.
6. No dejes correr el agua del grifo inútilmente
7. No pongas la calefacción demasiado alta y coloca el termostato de tu calentador de agua a 60° C.
8. Apaga las luces, el televisor u otros aparatos eléctricos cuando no estás en la habitación.
9. Utiliza bombillas de bajo consumo. Aunque son más caras duran ocho veces más y consumen seis veces menos.
10. No tires **NUNCA** el aceite al fregadero, tíralo a la basura, dentro de un frasco o empapando un periódico. El aceite no se disuelve en el agua y llega tal cual al mar.
11. Mantén abierta la nevera el mínimo tiempo posible. Comprueba que no enfríe más de lo necesario.
12. Apaga la calefacción y el calentador del agua antes de irte de fin de semana.

### En Tu Coche

13. Mantén tu coche bien afinado. Cambia los filtros cuando corresponda.
14. Comparte el coche con los amigos o compañeros de trabajo y siempre que pueda utiliza el transporte público.
15. Durante los fines de semana utiliza la bicicleta o camina, es saludable.
16. Si te has de comprar un coche nuevo, ponte como prioridad que sea bajo de consumo.
17. **NO** tires papeles ni objetos por la ventana en las autopistas o en la carreteras. Espera a la próxima parada y utiliza alguna de las papeleras o botes de basura.. Además, vacía los ceniceros en la papeleras o en la basura.

### En Tu Trabajo

18. Utiliza papel usado para las notas informales o borradores que hagas tanto para ti como para los otros. También para imprimir pruebas o borradores de informes, carta, etc.
19. Trata de convencer a tus superiores de que compren papel reciclado.
20. Intenta hacer fotocopias por las dos caras.
21. Siempre que puedas rechaza las bolsas plásticas. Lleva una en la mochila o en el bolso.
22. El 40% de los residuos urbanos son envoltorios, y un 10-20% de la compra va destinado a pagar estos envases. Intenta evitar comprar productos que vienen envueltos en materiales no reciclables. Compra al peso, evita las bandejas y los productos empaquetados excesivamente. Vete al mercado de abastos cuando te sea posible y consume productos de temporada.
23. A la hora de adquirir productos "desechables" o de "un solo uso" piénsalo dos veces. No son tan desechables como dicen.
24. No compres productos procedentes de animales amenazados de extinción.
25. Intenta comprar en tiendas solidarias con la naturaleza y el Tercer Mundo.
26. Compra sabiamente. Todo lo que hacemos, hasta cuando vamos a comprar, está relacionado con el resto del mundo.

### En Las Vacaciones

27. Asegúrate que tu basura no acabe en el mar. No dejes desperdicios en la playa, ni ensucies los ríos. Cuida el bosque.
28. Respeta la Naturaleza. Respeta todos los animales que cruzan la carretera. Al fin y al cabo están en su territorio.
29. Si tienes una 4X4 no te metas por en medio del bosque. ¡Aunque salga en los anuncios! Ve andando...oirás los pájaros.
30. Sobre todo, no enciendas ni un solo fuego en el bosque. ¡Acabemos de una vez con los incendios!
31. Aunque te de pereza, recoge la basura de los demás. Todavía queda mucha gente que sensibilizar.
32. No compres souvenirs hechos de animales salvajes.
33. Respeta las costumbres de la gente local.
34. Aprende a conocer la naturaleza. Compra guías, busca en la biblioteca y trata de identificar las especies.
35. No olvidemos que los turistas somos la peor plaga modificadora de los ecosistemas y las civilizaciones.