



ALIMENTOS BUENOS, PERO CON MODERACIÓN

Muchas personas creen que los siguientes alimentos son perjudiciales para la salud. ¡Están equivocadas! Lo importante es comer con moderación y sabiendo que contiene cada cosa que ingerimos

HUEVOS: Son altos en proteína y tienen la mitad de las grasas que contiene una cucharadita de la mayoría de los aliños de ensaladas. Pero es importante limitarse sólo a tres o cuatro huevos a la semana.

GELATINA: Contiene la mitad de las calorías de la margarina o la mantequilla y no tiene grasas.

PANCAKES: Son buenos sólo cuando se comen con complementos bajos en grasas, como el yogur, azúcar en polvo o morena, frutas, mermeladas o gelatinas.

PIZZAS: Es una comida bastante bien balanceada, sobre todo, cuando el queso utilizado es *mozzarella* bajo en grasas, salsa de tomate y usamos vegetales como "topping". Evita ponerle salchichón o carnes

molidas encima.

CARNE ROJA: Si la comes con moderación, es una buena fuente de hierro, proteínas, zinc y varias vitaminas del tipo B.

PAN BLANCO: Contiene bastantes carbohidratos complejos y pocas grasas. Come dos rebanadas al día, de los que tienen 40 calorías.

PRETZELS: Contienen un décimo de las grasas y menos calorías que las hojuelas de papas fritas. Los mejores son los que no contienen sal.

Consejos Prácticos de Cocina

1- Para evitar la rápida acción de las bacterias, que pueden contaminar la comida sin que nos demos cuenta, nunca debemos dejar más de una hora fuera de la nevera los alimentos que se pueden echar a perder, como carnes, pescado, mariscos, productos lácteos y otros que necesitan frío para conservarse.

2- Para mantener tus cubiertos en buenas condiciones, evitando las manchas que causan ciertos alimentos como es el caso de la mayonesa, la que es altamente corrosiva, hay que lavarlos inmediatamente después de que se usen.

3- Para cortar la grasa y el olor a grasa en los platos y ollas es buena idea añadir al agua del detergente un poco de vinagre.

4- La clave del sabor de las brochetas es marinar los trozos de carne o de pescado.

Según reveló la Revista de Agricultura y Química de Alimentos (Journal of Agricultural and Food Chemistry) una porción de una onza de almendras contiene aproximadamente la misma cantidad de antioxidantes que una taza de té verde y media taza de brócoli. Lo que significa que las almendras son quizás la forma más fácil y rápida de añadirle a nuestras dietas esa valiosa sustancia que ayuda a prevenir enfermedades.

TÉS PARA RELAJARSE

La mayoría de las pastillas tranquilizantes están hechas con productos químicos tan fuertes que pueden llegar a afectar el cerebro y la capacidad intelectual de una persona, así como su estabilidad emocional. Es por ello que, debemos buscar calmarnos los nervios usando sustancias que la naturaleza ha puesto a nuestra disposición.



Los tés calmantes (sea que se le llamen cocimientos, infusiones o tisanas) son un medio excelente para eso, especialmente si se usan ciertas hierbas que pueden hacernos sentir más calmadas, como son:

La Manzanilla o Camomila - es también muy buena para los gases, las indigestiones y los trastornos estomacales, en este caso, mejor cuando viene combinada con anís.

El Tilo o "Linden Leaves" - es el más tradicional de los calmantes naturales. Su mezcla con la manzanilla es deliciosa.

El Jazmín de Cinco Hojas - también es

bueno para el estómago.

La Melisa - se vende comercialmente en bolsitas que llevan el nombre de "Relaxul", buenisimas para conciliar el sueño.

La Valeriana - es un remedio clásico contra el nerviosismo y la ansiedad, aunque algunos expertos recomiendan que no se abuse de ella, pues tiene un efecto muy fuerte. Se debe usar solamente una pizca y no todos los días.

La Pasiflora y la Belladona - También son muy efectivas, pero menos fáciles de conseguir.



EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2008 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES INC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

**FELIZ DÍA
A TODOS LOS PADRES**
Junio 15



CAMBIANDO

VIDAS



Hace veinte años, en 1988 la Asociación Nacional de Padres de Crianza Temporal (National Foster Parent Association) persuadió al entonces Senador Strom Thurmond a que presentara una Resolución proclamando el mes de Mayo como el Mes Nacional de la Crianza Temporal. Esto ayudó a atraer mayor atención a las urgentes necesidades de tantos jóvenes en cuidado externo. El Presidente George H.W. Bush, durante su mandato, promulgó anualmente una Proclamación, dando impulso a las Proclamaciones de Estado, de Condado y de la Ciudad. El objetivo principal de estos primeros esfuerzos era el de apreciar, motivar y reconocer la tremenda contribución de los padres de crianza temporal a lo largo de los Estados Unidos.

En los años 90, el Mes Nacional de la Crianza Temporal se centró más en la necesidades de los jóvenes mayores, que estaban próximos a salir del sistema. Bajo el liderazgo de la Coalición Nacional de Crianza Temporal (National Foster Care Coalition) y la Fundación Casey (Casey Family Programs), la campaña se convirtió en un martilleo constante que dio paso a que, finalmente en 1999, se aprobará el Decreto de Independencia de Crianza Temporal (Foster Care Independence Act) propuesto por el Senador John H. Chafee, cuya idea central era expandir los recursos para los Progra-

mas d e
Gracias a los Padres de Crianza Temporal, por lo general héroes olvidados, muchos niños y adolescentes que sufrieron abuso y abandono en el pasado, se reunieron de forma segura con sus padres, o estarán bajo el cuidado de un familiar, o serán adoptados por familias caritativas.

Vida Independiente (Independent Living Programs) proveyendo a los Estados de más fondos y mayor flexibilidad al llevar a cabo programas diseñados a ayudar a los jóvenes mayores a hacer su transición de crianza temporal a independencia o autosuficiencia.

La Crianza Temporal es un tema de plena actualidad en la noticias hoy en día. Más de 513,000 niños estadounidenses están en crianza temporal debido a que sus propias familias se encuentran en crisis y son incapaces de brindarles el bienestar básico. De esos, casi uno de cada cinco jóvenes en crianza temporal es hispano. Sin importar su edad, todos

los jóvenes en crianza temporal necesitan, merecen y se benefician de una conexión significativa con un adulto interesado, caritativo y comprometido que se convierta en una presencia y apoyo importante en sus vidas.

Las investigaciones muestran que lo jóvenes que dejan el sistema de crianza temporal, después que cumplen la edad máxima, están mucho más predispuestos, que la juventud de la población en general, a mantenerse en la pobreza, sin hogar, con una salud precaria, desempleados, encarcelados u otras adversidades.

Ahora bien, en todo el país, personas comprometidas están ayudando a que niños en crianza temporal construyan un futuro más prometedor, sirviendo como padres sustitutos, colaboradores, mentores, intercesores, trabajadores sociales y voluntarios. **Pero se necesita muchísima más ayuda.**

Si nada cambia, para el 2020:
-Alrededor de 14 millones de niños estadounidenses serán confirmados como víctimas de abusos o abandonos
-22.500 niños morirán debido al abuso o al abandono, muchos, antes de cumplir cinco años.
-Más de 9 millones de niños experimentarán crianza temporal.
-Más de 300.000 niños cumplirán la edad máxima para pertenecer al Sistema de Crianza Temporal, muchos con un apoyo inadecuado para construir vidas adultas exitosas.
-99.000 jóvenes, que en el pasado estuvieron en crianza temporal y que cumplieron la edad máxima para pertenecer al sistema, vivirán en las calles.

Edición No 41

Realizado por:
Clara Patricia Marín C.

Día Nacional de Oración



Hubo varios Días Nacionales de Oración en los Estados Unidos, antes de que la fecha se hiciera oficial en 1952.

En 1775, por ejemplo, el Congreso Continental expidió un día de oración para designar "a un momento de oración en la formación de una nueva nación"

El 17 de abril de 1952 el Presidente Harry S. Truman firma un proyecto de ley que proclama como Ley el Día Nacional de Oración.

En 1972 se forma el Comité Nacional de Oración, el cual crea una organización no gubernamental llamada Grupo de Tareas del Día Nacional de Oración (National Day of Prayer Task Force), con la finalidad de coordinar las actividades para el Día Nacional de Oración.

En 1988 el presidente Ronald Reagan firmó un proyecto de ley decretando que el primer jueves de mayo se celebre el Día Nacional de Oración.

La intención del Día Nacional de Oración ha sido siempre la de que sea un día en que los miembros de todas religiones o creencias religiosas oren juntas, cada una a su modo, por la Nación



Convirtiéndose en Papá: Los Dos Primeros Años

La experiencia de convertirse en papá comienza desde el instante en que el varón nace e inicia su experiencia con su propio padre. Al crecer y aceptar la responsabilidad de ser papá, comienza su viaje de toda una vida: construir una relación con su hijo o hija y con la mamá de este o esta.

El Auto Concepto y la Autoestima del Papá

La manera como el varón se percibe a sí mismo (auto-concepto) y el valor positivo o negativo (auto estima) que se dé a sí mismo como individuo, está directamente relacionado con la percepción que él tenga de sí mismo como papá. El convertirse en nuevo papá cambia el sentido que el hombre tiene de sí mismo. Muchos hombres dicen que, luego de haberse convertido en padres, exhiben aspectos diferentes en el trabajo y en el hogar.

La experiencia de convertirse en papá le permite al varón desarrollar sus cualidades paternales en el trabajo y frecuentemente, ser más organizados en el hogar. Tener un bebé hace que los papás sean más flexibles e interesados en las vidas de sus compañeros de trabajo.

Madre/Padre Roles y Comunicación

El convertirse en padres conlleva cambios en cómo la pareja divide sus responsabilidades dentro del hogar. Durante el embarazo, muchas parejas predicen que repartirán las responsabilidades equitativamente, sin embargo, a los seis meses del nacimiento de su primer hijo, los padres comienzan a dividir las tareas y las toma de decisiones de acuerdo a lineamientos tradicionales modificadas. Por ejemplo, la mamá hará más los quehaceres del hogar y el papá invertirá su tiempo en preparar las comidas, ir de compras, hacer los quehaceres del hogar y además

proveer mucho del ingreso familiar. Durante el primer año de paternidad, la madre continuará incrementando su rol dentro de los quehaceres del hogar y el cuidado del bebé mientras que el padre se involucrará más en el cuidado diario del bebé.

Durante los primeros 18 meses de vida del bebé, muchos papás dicen haber mermado la cantidad de calidad de tiempo que pasan junto su pareja. También, reconocen dedicarle más tiempo a la relación con su hijo. Muchas parejas llegan a ser infelices cuando sus expectativas con respecto al comportamiento que debe tener el otro, luego del nacimiento del bebé, no son llenadas. Reconocen diferentes cambios en su relación de pareja, que pueden conducir al descontento ya sea del uno o del otro. Una comunicación clara, en cuanto a lo que cada quien quiere y espera como pareja y como padre, es crucial para una satisfacción a largo plazo.

Criando Actitudes y Estrés

Muchos padres dicen que sus expectativas de ser papá o mamá cambian dramáticamente una vez que efectivamente se convierten en padres. Estar con un niño pequeño las 24 horas del día hace que una mamá o un papá idealista deje de serlo rápidamente. Confiesan haber adoptado una actitud de control, durante los primeros dos años de paternidad, cuando sus hijos se rehusaban a hacer lo que ellos querían que hicieran.

Los padres establecen mayores límites y tienden a intervenir más directamente en el comportamiento de sus hijos cuando estos entran en su etapa de aprender a caminar. Reconocen que aquí sus hijos exigen mayor atención y son más difíciles de lidiar que cuando son infantes. Sin embargo, no hablan de un incremento en cuanto al nivel de estrés, a medida que

su hijo hace la transición de una etapa a la otra.

Cambio en la Relación con sus Padres

En la mayoría de los casos, los nuevos papás incrementan el contacto con sus padres, especialmente con su papá. Algunos confiesan que el convertirse en padres los hace sentir maduros y el que ahora otras personas los traten como adultos. Otros evalúan su relación con su padre y deciden hacer cambios positivos en su relación con su hijo. Desean conocer mejor a sus hijos, de lo que sus propios padres los llegaron a conocer a ellos. La experiencia del varón con su padre impacta directamente en la forma como este construye su relación con su propio hijo.

Apoyo y Estrés en la Comunidad

Cada vez crece más el número de padres que escogen permanecer en su hogar cuidando a su nuevo bebé. Todavía, la tendencia es que la madre pida licencia para permanecer en casa, por lo menos los primeros meses después del nacimiento del bebé. Los padres reconocen haber recibido mayor apoyo de la comunidad los primeros seis meses posteriores al nacimiento del bebé. Para la mayoría de los padres, sin embargo, esa experiencia de apoyo de la comunidad decae después de los primeros meses.

La transición de convertirse en padres les plantea a los papás la doble oportunidad de aprender un rol nuevo y de experimentar el estrés y el cambio. Cada hombre trae, al aprendizaje de lo que significa ser papá y ser padre, su propia historia (la cual es única), sus experiencias y características individuales. Es de mucha ayuda para cada papá el saber que, con el nacimiento de su hijo, ocurrirán cambios tanto dentro de sí mismo como con todas sus relaciones (con su hijo, con la mamá de su hijo, con sus propios padres y con la comunidad que le rodea).



Las Mujeres y los Hombres *Realmente* Pensamos Diferente



Las mujeres y los hombres *sí* que pensamos diferente, por lo menos, en lo que se refiere a la anatomía del cerebro, según un nuevo estudio.

El cerebro esta compuesto principalmente de dos clases de tejidos: materia gris y materia blanca. Esta nueva investigación revela que los hombres piensan más con la materia gris y las mujeres lo hacen con la materia blanca. Los investigadores enfatizan que, no porque los dos sexos piensen de forma diferente, esto afecte la función intelectual.

El profesor de psicología, Richard Haier de la Universidad de California, condujo la investigación, en conjunto con colegas de la Universidad de Nuevo Méjico. Sus hallazgos muestran que en general los hombres tienen casi 6.5 veces la cantidad de materia gris relacionada con la inteligencia, en comparación con las mujeres. Mientras que la mujeres tienen casi 10 veces la cantidad de materia blanca relacionada con la inteligencia, en comparación con los hombres.

"Estos hallazgos sugieren que la evolución de la raza humana ha creado dos tipos de cerebros, diseñados para igual comportamiento inteligente", dice Haier, agregando que, "señalando estas áreas de la inteligencia basadas en el genero, el estudio tiene el potencial de ayudar en la investigación de la demencia y otras enfermedades de discapacidad intelectual en el cerebro."

En los cerebros humanos, la material gris representa los centros de procesamiento de información, mientras que la material blanca trabaja para interconectar estos proceso de información.

Los resultados de este estudio podrían explicar la razón por la cual los hombres y la mujeres se destacan en diferentes tipos de tareas, dijo, el co-autor y neuropsicólogo, Rex Jung de la Universidad de Nuevo Méjico. Por ejemplo, según Jung, los hombres son mejores llevando a cabo tareas que requieran más procesos localizados, tales como las matemáticas, mientras que las mujeres son mejores integrando y asimilando información procedentes de regiones de materia gris distribuidas, lo que ayuda a las habilidades del lenguaje.

Los científicos encuentran muy interesante que, mientras los hombres y las mujeres usan dos centros de actividades y senderos neurológicos muy diferentes, los hombres y las mujeres llevan a cabo igualmente bien extensas mediciones de habilidad cognoscitiva, tales como pruebas de inteligencia.

Esta investigación también arroja luces en cuanto a comprender el por qué ciertos tipos de lesiones en la cabeza son más devastadoras o graves en un sexo que en el otro. Por ejemplo, en las mujeres el 84 % de las regiones de materia gris y el 86 % de las regiones de materia blanca, involucradas en la ejecución intelectual, se localizaron en los lóbulos frontales, mientras que el porcentaje de estas regiones en los lóbulos frontales de un hombre son del 45% y cero%, respectivamente. Esto concuerda perfectamente con datos clínicos que muestran que los daños en los lóbulos frontales de las mujeres son más destructivos que el mismo tipo de daño en los hombres.



Orígenes del Día del Padre

Este día tan especial se le atribuye, casi unánimemente, a la señora Sonora Smart Dodd, de Washington. Sonora Smart tenía 16 años cuando muere su mamá dando a luz a su sexto hijo y su padre, William Jackson Smart, veterano de la guerra civil, no renuncia a criar a sus seis hijos solo y sin ayuda. Años más tarde, un domingo, cuando Sonora tenía 27 años, escucha un sermón sobre el Día de la Madre que despertó su atención. Se preguntó entonces: ¿por qué no existía un día así para los padres? Y ella, que tanto quería a su padre y que reconocía con claridad la fuerza y dedicación de éste al criar a todos sus hijos, propuso la idea de celebrar un "día del padre" en 1909, en homenaje a su papá. Ella quería destacar el importante papel del padre en la sociedad, en la educación y formación de valores de sus hijos.

La fecha elegida originalmente fue el 5 de junio, día del cumpleaños del Sr. Smart, pero se pospuso hasta el 19 de junio, el tercer domingo del mes, pues no había tiempo suficiente para los preparativos. Es así, como en 1910, en Spokane, Washington, se celebró el primer Día del Padre como hoy se conoce. Por ese mismo tiempo, en otras ciudades de Estados Unidos también la gente comenzaba a celebrar la fecha. Aunque algunos consideran a la Sra. Grace Golden Clayton, de Virginia, como la creadora de este festejo, la mayoría de las historias coinciden en acreditarlo a Sonora Dodd.

Desde entonces, llevar una flor era la forma tradicional de celebrar el Día del Padre. Sonora dedicó la rosa roja para honrar a padres aún vivos, y cualquier tipo de flor blanca para honrar la memoria de padres fallecidos. J.H Beringer, quien también promovió estas celebraciones desde los inicios en Washington, eligió la lila como la flor del Día del Padre.

En 1924, el presidente Calvin Coolidge dio apoyo a la idea de crear un día nacional del padre, y dos años más tarde se reunió por primera vez, en la ciudad de Nueva York, el Comité Nacional del Día del Padre. Una resolución del Congreso en 1956 reconoció la práctica de honrar al padre dedicándole un día especial. En 1966, el Presidente Lyndon Johnson proclamó oficialmente el Día del Padre como una fiesta nacional, y en 1972 durante su presidencia, Richard Nixon firmó una ley que establecía en forma permanente la celebración del Día del Padre en el tercer domingo de junio.

El día del padre es un día no solamente para honrar a nuestro padre, sino a todos los hombres que actúan como figura del padre. Celebrar a los padrastros, a los tíos, a los abuelos, y en general, a la figura paterna, pues todos son acreedores a que se les celebre el Día Del Padre.

Algunos números relacionados con el Día del Padre, según la Oficina de Censo (Census Bureau):

66.3 millones: Número estimado de papás en los Estados Unidos, hoy en día.

26.4 millones: De papás con esposa e hijos menores de 18 años, en un entorno de familia.

2.3 millones: Número de papás solteros con niños menores de 18 años, arriba de 400,000 en 1970. Actualmente, entre los padres solteros viviendo con sus hijos, 18% son hombres.

102 millones: El número de tarjetas de Día del Padre que se espera serán regaladas este año en los Estados Unidos, colocando al Día del Padre en quinto lugar, en cuanto al mayor número de tarjetas enviadas durante una ocasión. (Fuente: estudio hecho por Hallmark)

50: Porcentaje de todas las tarjetas del Día del Padre que son compradas, específicamente por hijos o hijas. Casi el 20% de las tarjetas de Día del Padre son compradas por las esposas para sus esposos; las tarjetas restantes son compradas para abuelos, hijos, hermanos, tíos o "alguien especial"

73: Porcentaje de Americanos que planean celebrar o reconocer el Día del Padre.

143,000: Número estimado de padres "caseros" ("stay-at-home" dads), definidos como papás casados, con hijos menores de 15 años, que han permanecido fuera de la fuerza laboral por más de un año, primordialmente para poderse quedar en la casa a cuidar de su familia mientras sus respectivas esposas trabajan fuera del hogar.

32: Porcentaje de papás que regularmente trabajaron turnos en la tarde o de noche y fueron la principal fuente de cuidado de sus hijos preescolares mientras las madres de estos trabajaban.

4.6 million: De papás que proveen manutención o pensión alimenticia a sus hijos. Con todo, 84% de los proveedores de manutención son hombres, quienes proveen pagos medianos de \$3,600 anualmente.



Saca el máximo partido y disfruta de esos deliciosos momentos de la mañana, cuando te despiertas y no tienes la obligación de ir al trabajo.



Antes de acostarte, coloca en tu radio-despertador una estación de música clásica para que te despiertes con algo suave y armonioso en tus oídos.

Quédate en la cama y haz algunos ejercicios de estiramiento de pies, brazos, piernas, manos, dedos y cuello; arquea el cuerpo para estirar la columna vertebral. Dale movimientos rotatorios a las manos y los pies, y



coloca los brazos hacia atrás (hacia la cabecera de la cama) para estirar todo el cuerpo.



Mientras estás acostado todavía, haz alguna meditación sencilla... aunque corras el riesgo de quedarte dormido de nuevo.

Cuando te hayas estirado. Levántate y haz algunos ejercicios de estiramiento estando de pie.



Toma un vaso grande de agua a temperatura ambiente, para hidratarte y prevenir el envejecimiento de la piel.

Date una ducha con agua tibia. Aprovecha el baño para refrescar tu piel y darte masajes que activen los músculos y la circulación.



Ve cambiando el agua de tibia a fría para tonificar tu piel y ayudar a disminuir la flacidez.



El Vino Rojo y sus Efectos Positivos en la Salud

Si eres amante del vino rojo, hay buenas noticias para ti. Según estudios científicos recientes, el compuesto hallado en el vino rojo: el resveratrol (el cual ayuda a combatir enfermedades relacionadas con la edad) podría ofrecer nuevas maneras de combatir la diabetes tipo 2. El resveratrol también bloquea la absorción de grasa en el organismo.

Ya tienes una excusa para disfrutar de una copa de vino a la hora de la cena.



Según un estudio reciente, llevado a cabo en Suecia, usar el teléfono antes de dormir podría interrumpir el patrón natural del sueño haciendo que durmamos menos profundamente. Esto se debe a la frecuencia radial de los celulares. Además, dice los expertos que el uso de los celulares, a parte de afectar el sueño, podría causar dolor de cabeza y confusión.

El sueño profundo es el más reparador, puesto que después de 8 horas uno se

despierta fresco y renovado. Por ello, el investigador Dr. Bengt Arnetz aconseja evitar hablar por el celular antes de ir a la cama, si sentimos que nos cuesta trabajo conciliar el sueño.

“Recorre a menudo la senda que lleva al huerto de tu amigo, no sea que la maleza te impida ver el camino” proverbio indio

despierta fresco y renovado. Por ello, el investigador Dr. Bengt Arnetz aconseja evitar hablar por el celular antes de ir a la cama, si sentimos que nos cuesta trabajo conciliar el sueño.



Antes se creía que el recién nacido debía volver al médico a las dos semanas, hoy en día los especialistas opinan que es mejor a los 5 días o antes. En gran parte se debe a la ictericia. Muchos bebés nacen amarillos y mientras más pronto se atiende esta condición, mejor, puesto que podría traer algunas complicaciones. Si el nivel de bilirrubina es

muy alto, o si el bebé es prematuro, está enfermo o en otro tipo de condición riesgosa, el exceso de bilirrubina en la sangre podría causar sordera y hasta daño cerebral.

EL BEBÉ Y LAS VISITAS AL MÉDICO

El método que se usa con mayor frecuencia es un tratamiento con rayos ultravioletas que puede cambiar la bilirrubina en una sustancia que el cuerpo pueda expulsar con mayor facilidad. Casi todos los hospitales, antes de enviar el bebé a la casa, le hacen un examen de rutina para

determinar el grado de bilirrubina en su sangre. En general, hoy se realizan más exámenes que antes.

El pediatra también observará la alimentación del bebé, pues una alimentación deficiente puede subir los niveles de bilirrubina en la sangre.

A algunos padres les parece excesivo el número de visitas al médico durante las primeras semanas del bebé, pero se trata de la salud de su hijo y es mucho mejor.



© 2008 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES INC
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

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

Fechas para Recordar

- Junio 1 – Día Nacional de los Sobrevivientes de Cáncer
- Junio 5 – Día Mundial del Ambiente
- Junio 6 – Día Nacional de la Conciencia Sobre el Hambre
- Junio 8 – Día de las Mujeres y los Niños Maltratados
- Junio 14– Día Mundial del Donante de Sangre
- Junio 14– Día de la Bandera
- Junio 15– Día del Padre

DE QUINCE EN QUINCE

QUINCE MANERAS DE MEJORAR TU MEMORIA

1. Confía en que SI puedes recordar lo que deseas.
2. Emplea recursos nemotécnicos, como relacionar imágenes con palabras.
3. Aprende alguna afición, deporte o arte.
4. Haz ejercicios aeróbicos.
5. Lleva un diario y haz listas.
6. Mantente informado, mira la televisión, lee el periódico, navega por el Internet.
7. Usa métodos de meditación, como la disciplina Zen.
8. Haz ejercicios de memorización.
9. Desarrolla la concentración.
10. Encuentra métodos personales para acordarte de las cosas.
11. Haz las cosas con más calma.
12. Toma alguna vitamina que ayude a fortalecer tu memoria.
13. No te dejes llevar por la desesperación cuando de pronto no recuerdas algo
14. Medita de vez en cuando sobre eventos pasados que estés a punto de olvidar.
15. Haz crucigramas, test y juegos de palabras que te ayuden a refrescar conceptos olvidados.

QUINCE ARTÍCULOS ESENCIALES EN TU BOTIQUÍN

1. Un termómetro normal y uno rectal o del oído para niños pequeñitos
2. Medicina (como ipecacuana) para inducir el vomito.
3. Acetaminofén o aspirina, para reducir la fiebre.
4. Una substancia antiséptica para desinfectar las cortaduras y rasguños.
5. Bandas de gasa y cinta adhesiva.
6. Una bolsa para agua fría, para reducir inflamaciones.
7. Una banda larga elasticada para apretar músculos dañados o tobillos torcidos.
8. Benadryl, o un antihistamínico parecido, para reducir las reacciones alérgicas.
9. Una crema antibiótica para prevenir las infecciones ocasionadas por cortaduras o rasguños.
10. Una medicina para controlar las diarreas.
11. Algunos palillos antisépticos para dar toques en la garganta.
12. Unas tijeritas y algodón.
13. Un frasco de alcohol de 90 grados.
14. Banditas ("curitas") para las heridas.
15. Una cremita refrescante para las quemaduras.

QUINCE PRUEBAS MÉDICAS QUE DEBES TENER EN CUENTA

1. Lectura de la presión sanguínea.
2. Examen dental periódico.
3. Mamografía de los senos.
4. Examen de la próstata
5. Examen físico general e historia médica.
6. Examen de los ojos.
7. Prueba de colesterol.
8. Prueba citológica (Papanicolaou) y examen pélvico.
9. Examen de colon
10. Prueba del virus HIV del SIDA.
11. Examen cerebral con la resonancia Magnética.
12. Examen tradicional de los pulmones con rayos X.
13. Broncoscopía
14. Investigación con el CAT.
15. Ultrasonido Doppler del corazón



En alguna partes de Latino América llaman a los calzones, pantis o interiores de la mujer "bloomers", sin embargo, no muchos saben que el origen de esta palabra se debe a una mujer llamada Amelia Jenks Bloomer, quien vivió en Seneca Falls, un pueblo del Estado de Nueva York (1818-1894), se casó a los 22 años con el abogado Dexter Bloomer, cuáquero (Quaker) con ideas progresistas, quien alentó a Amelia a escribir para su periódico El Mensajero del Condado de Seneca Falls (Seneca Falls County Courier). Allí Amelia escribió artículos en favor del movimiento de prohibición y los derechos de la mujer. Luego, siendo la 1era mujer en hacerlo, funda y edita un periódico quincenal femenino llamado El Lirio (The Lily), donde se promovía causas tales como el sufragio femenino, el movimiento de abstinencia de alcohol, el matrimonio, la reforma de la ley de educación superior para la mujer. En 1851 comenzó a publicar artículos promoviendo una vestimenta más suelta y cómoda para la mujer, diseñada la activista Elizabeth Smith Miller, que consistía en unos pantalones bombachos, cerrados a la altura de los tobillos (como los usados por las mujeres en el Medio Oriente y Asia Central), un vestido o falda a la rodilla y chaleco. La misma Amelia comenzó a aparecer en público con este traje, haciéndose muy popular y llamándose El Traje Bloomer (The Bloomer Costume) o "Bloomers", en honor a su apellido.