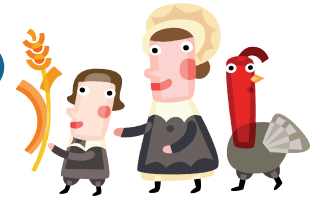




# EL CAMINO PARA TU SALUD



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

## FELIZ DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

## Día Internacional Para La Tolerancia



El 16 de noviembre se celebra el Día Internacional para la Tolerancia.

De acuerdo con la UNESCO, la tolerancia es:

• La capacidad de vivir y dejar vivir mejor a los demás, la capacidad de tener sus propias convicciones aceptando que los otros tengan las suyas, la capacidad de gozar de sus derechos y libertades sin vulnerar los del prójimo.

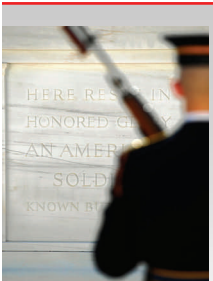
• Una actitud activa de reconocimiento de los derechos humanos universales y las libertades fundamentales de los demás.

Ahora bien, lo cierto es que, hoy en día, aún son frecuentes las manifestaciones de intolerancia: las personas son discriminadas y perseguidas por razón de su ideología, creencias religiosas, sexo u orientación sexual, nación o etnia, situación familiar o económica, discapacidad física o mental.

La intolerancia suele tener sus raíces en la ignorancia y el temor. Temor a lo desconocido, al "otro", a otras culturas,

religiones y naciones. La intolerancia también está estrechamente ligada a un sentimiento agravado de autoestima y orgullo, nociones enseñadas y aprendidas a muy temprana edad. Es por ello, que tenemos que hacer más hincapié en educar a los niños acerca de la tolerancia, los derechos humanos y las libertades fundamentales y nosotros como padres debemos dar el ejemplo y procurar no cometer actos de intolerancia ni ser indiferentes y asumir una actitud pasiva frente a los actos de intolerancia que puedan cometer otras personas.

“...anunciado en las Sagradas Escrituras y confirmado a través de la historia, que aquellas naciones que tienen al Señor como su Dios, son bendecidas. Pero nosotros nos hemos olvidado de Dios. Nos hemos olvidado de la mano que nos preservaba en paz, nos multiplica, enriquece y fortalece. Vanamente nos hemos imaginado, por medio del engaño de nuestros corazones, que todas éstas bendiciones fueron producidas por alguna sabiduría superior y por nuestra virtuosidad. Me ha parecido, apropiado que Dios sea solemne, reverente y agradecidamente reconocido como en un corazón y una voz, por todos los americanos...” Abraham Lincoln



El 11 de noviembre de 1918 se terminó la Primera Guerra Mundial con un armisticio. En 1920 Francia e Inglaterra ofrecen tributos a sus soldados muertos, especialmente aquellos enterrados en tumbas sin identificación, seleccionando cada país un soldado y enterrándolo con pompas en una tumba con llama eterna, dedicada al Soldado Desconocido. En 1921 Estados Unidos sigue el ejemplo de esos países, enterrando en el Cementerio de Arlington a uno de sus soldados bajo una lápida con la inscripción, "Aquí yace, con gloria y honor, un soldado estadounidense conocido sólo para Dios". La celebración continuó llamándose Día del Armisticio, y en 1938 se proclama como fiesta nacional. En 1953 se le cambia el nombre a "Día de los Veteranos" para honrar a los soldados muertos en la Segunda Guerra Mundial y en la Guerra de Corea. Además, se le agrega a la Tumba del Soldado Desconocido el cuerpo de un soldado muerto en cada una de esas guerras, y se le cambia el nombre a Tumba de los Desconocidos.

El propósito de este día es ofrecerle tributo a miles de hombres y mujeres que han defendido a su país, esforzándose por preservar la libertad.

# Tips para Evitar Fraudes Electrónicos



A la hora de realizar movimientos bancarios tenga presente lo siguiente:

1. Nunca ingrese a grupos adjuntos en correos electrónicos de dudosa procedencia, ya que podría tener algún riesgo relacionado con la banca electrónica.
2. Mantenga siempre actualizados el antivirus, la herramienta contra intrusos, el sistema operativo y el navegador.
3. No utilice servicios de banca

electrónica en computadoras de lugares públicos como cafés internet, salas VIP de aeropuertos o centros de negocios de hoteles, pues son un blanco fácil de los delincuentes informáticos: "siembran" en ellas códigos maliciosos que pueden registrar lo que escriba en el teclado, por lo que resultaría muy sencillo apoderarse de datos confidenciales.

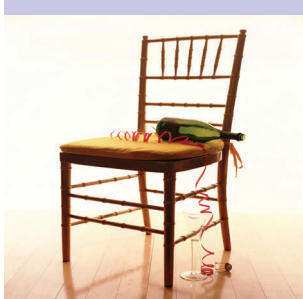
4. Use contraseñas que sean fáciles de recordar pero difíciles de adivinar.
5. Jamás comparta las contraseñas.

6. Nunca descargue ni baje programas pirata o de sitios desconocidos.

7. Siempre que concluya una sesión de banca electrónica verifique que ésta haya sido cerrada en forma adecuada.

8. Asegúrese del nombre de la página a la que vaya a tener acceso.

9. Si sospecha de un correo electrónico recibido en nombre de la institución bancaria en la que tiene su cuenta, seguramente es falso. Elimínelo, y llame a su sucursal si tiene alguna duda.



## UNA SILLA PUEDE SALVARLE LA VIDA

Si algún día se ve en una situación de atragantamiento y no hay nadie a su alrededor para auxiliarlo, busque rápidamente una silla u otro mueble o una barra de cocina.

Con la parte superior del respaldar de la silla o con el borde de la barra, comprímase con fuerza la boca del estómago, empujando hacia arriba y hacia adentro. Si después de seis intentos aún no puede respirar, marque el número de emergencias. Aún cuando no pueda hablar, ellos lo encontrarán. Escriba la palabra "atragantado" en un lugar visible cerca de usted y no cuelgue el teléfono hasta que llegue la ayuda



Los odontólogos recomiendan realizar un cambio de cepillo de dientes cada tres o cuatro meses, o antes, si el cepillo está desgastado o deformado. Un cepillo de dientes nuevo remueve 13% más placa bacterial que uno con el desgaste equivalente a tres meses de uso. En comparación con los cepillos viejos, los nuevos removieron 24% más placa entre los dientes y además, redujeron la gingivitis (inflamación de las encías) casi en un 50%.

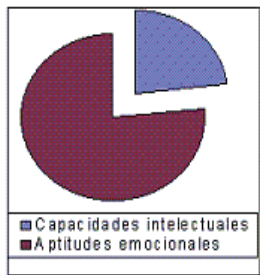
## SÍNTOMAS DE ALARMA

Aun cuando no todos los enfermos de diabetes sufren todos los síntomas, de hecho, hay algunos que pueden no tenerlos nunca, en el caso de la diabetes tipo II, es común que éstos síntomas se manifiesten muy gradualmente. Si usted presenta alguno o varios de estos signos, acuda de inmediato a su médico:

- Deseos frecuentes de orinar
- Visión borrosa
- Hambre excesiva
- Pérdida inusual de peso
- Irritabilidad
- Fatiga creciente
- Heridas que tardan en sanar.

# LA INTELIGENCIA EMOCIONAL 1era Parte

Una investigación realizada a nivel mundial por El Consorcio para la Investigación de la Inteligencia Emocional en la Organizaciones (*The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations*), arrojó un resultado sorprendente; el cual se vincula a nuestro **Cociente de Éxito**: el Coeficiente Intelectual (CI) contribuye con apenas un **23%** de nuestro éxito en la vida, el **73%** restante es el resultado de la Inteligencia Emocional o Coeficiente Emocional (CE).



[¿Por qué a algunos les va mejor que a otros en la vida?](#)

[¿Por qué algunos, con un alto coeficiente intelectual y que se destacan en su profesión, no pueden aplicar esta inteligencia en su vida privada, que va a la deriva, del sufrimiento al fracaso?](#)

[¿Y por qué otros con un alto CI terminan trabajando para otros que tienen un CI más bajo, pero que saben conectarse, influir y relacionarse mejor?](#)

La respuesta está en nuestras emociones y en la capacidad que tengamos para entenderlas y manejarlas: "la Inteligencia Emocional es parte de nuestra inteligencia global, una parte que con frecuencia es negada y desdeñada, opacada por el brillo de la razón y del CI, más fácil de definir y medir a través de un test".

La expresión "inteligencia emocional" la introdujeron por primera vez en 1990 los psicólogos Peter Salovey y John D. Mayer. Sin embargo, fue Daniel Goleman en 1995, con su bestseller "Inteligencia Emocional" (*Emotional Intelligence*) quien le

dio el impulso y la difusión al concepto.

Según Goleman la Inteligencia Emocional es "**la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones**".

Goleman considera cinco aptitudes emocionales, clasificadas a su vez en dos grandes grupos:

## APTITUD PERSONAL:

**1) Auto-conocimiento:** Es la capacidad de reconocer y entender en nosotros mismos nuestras fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre las demás personas y sobre el trabajo. Esta competencia se manifiesta en personas con habilidades para juzgarse a sí mismas de forma realista, que son conscientes de sus propias limitaciones y admiten con sinceridad sus errores, que son sensibles al aprendizaje y que poseen un alto grado de auto-confianza.

**2) Auto-regulación:** Es la habilidad de controlar nuestras emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarnos por nuestros actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros. Las personas que poseen esta competencia son sinceras e íntegras, controlan el estrés y la ansiedad ante situaciones comprometidas y son flexibles ante los cambios o las nuevas ideas.

**3) Motivación:** Es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de nuestros objetivos haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones. Esta competencia se manifiesta en las personas que muestran un gran entusiasmo por su trabajo y por el logro de las metas por encima de la simple recompensa económica, con un alto grado de iniciativa y compro-

miso, y con gran capacidad optimista en la consecución de sus objetivos.

## APTITUD INTERPERSONAL O SOCIAL

**4) Empatía:** es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales. Las personas empáticas son aquellas capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones, que normalmente tienen mucha popularidad y reconocimiento social, que se anticipan a las necesidades de los demás y que aprovechan las oportunidades que les ofrecen otras personas.

**5) Habilidades Sociales:** es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás. Quienes poseen habilidades sociales son excelentes negociadores, tienen una gran capacidad para liderar grupos y para dirigir cambios, y son capaces de trabajar colaborando en un equipo y creando sinergias grupales.

Hoy en día son muchas las empresas que están invirtiendo mucho dinero en capacitar a sus colaboradores en Inteligencia Emocional. Y esto es así, porque han comprendido que la clave del éxito, la clave de las ventas, está en el grado en que los colaboradores de su empresa conozcan y controlen sus emociones y sepan reconocer los sentimientos de los clientes.

Se imaginan a un vendedor que no tuviera habilidades de trato con los clientes, un empresario sin ninguna motivación por su empresa o un negociador sin autocontrol. A estas personas el ostentar un título de la mejor universidad no les servirá de algo, porque, posiblemente, en corto tiempo echarán a perder su trabajo por un mal conocimiento y manejo de sus emociones.

# La Depresión en Niños y Adolescentes

Se estima que el 2.5 % de los niños en Estados Unidos sufren de depresión. Ahora bien, la depresión en niños menores de 10 años es significativamente más común, sin embargo, las niñas tienen un mayor índice de depresión, alrededor de los 16 años.

Al igual que en adultos, la depresión en los niños puede ser causada por factores que guardan relación con la salud física, acontecimientos en su vida, el historial familiar (la depresión tiende a correr en las familias), el medio ambiente, la propensión genética y desorden bioquímico. Los niños que viven con mucha tensión, que han experimentado una pérdida o que tienen desórdenes de la atención, del aprendizaje o de la conducta corren mayor riesgo de sufrir depresión.

Los padres deben de buscar ayuda si uno o más de los siguientes síntomas de depresión persisten:

- Sentimientos continuos de tristeza (llanto persistente) y desesperanza.
- Aumento en la dificultad de relacionarse, coraje, hostilidad, irritabilidad o enfado
- Aislamiento social, una comunicación pobre.



**“La depresión no es un humor pasajero ni es una condición que se irá sin un tratamiento apropiado”.**

- Incremento de la sensibilidad hacia el rechazo y el fracaso
- Cambios notables en los patrones de comer y de dormir
- Sentimientos de culpa y de no valer nada (baja autoestima).
- Dificultad en la concentración o concentración pobre
- Aburrimiento persistente, fatiga y falta de o poca energía.
- Quejas físicas frecuentes (tales como dolor de estómago, dolores de cabeza)
- Pérdida de interés en sus actividades favoritas; o inhabilidad para disfrutar de las actividades favoritas previas.
- Pensamientos o conversaciones sobre muerte o suicidio
- Ausencias frecuentes del colegio y deterioro en los estudios

- Hablar de o tratar de escaparse de la casa
- Pensamientos o expresiones suicidas o comportamiento autodestructivo.

Los adolescentes deprimidos pueden abusar del alcohol o de otras drogas tratando de sentirse mejor.

Los niños y adolescentes que tiene problemas de conducta, ya sea en la casa y en el colegio pueden estar sufriendo de depresión sin que nadie se dé cuenta de ello. Estos niños no siempre dan la impresión de estar tristes. Sin embargo, si se les pregunta directamente, en ocasiones, admiten que están tristes o que son infelices.

Es fundamental el diagnóstico y el tratamiento temprano de la depresión en los niños. Esta es una enfermedad real que requiere ayuda profesional. Los más recomendable es que los padres le pidan a su médico de confianza que los refiera a un psiquiatra de niños y adolescentes.

Un tratamiento integral y efectivo, a menudo, incluye tanto terapia individual como de familia. Puede incluir también el uso de medicamentos antidepresivos.



## ALGUNOS BENEFICIOS DE TENER UNA MASCOTA:

1. **Disminuyen el Sentimiento de Soledad:** su presencia constante hace que las personas se sientan más confiadas, seguras y protegidas. Su compañía también estimula el contacto físico y la comunicación; casi todos los dueños le hablan a sus mascotas y la conversación resulta más relajante debido a una sencilla razón: los animales no juzgan a las personas
2. **Incrementan la Autoestima:** . Los cuidados y atenciones que demandan las mascotas reducen el tiempo de ocio, hacen que las personas se sientan útiles y generan una estrecha relación entre el humano y el animal, en la que ambos intercambian cariño y emociones. Son una constante fuente de motivación para su dueño.
3. **Los Niños Aprenden:** la convivencia con las mascotas contribuye a que los niños aprendan valores positivos como el respeto hacia los animales y la vida, la amistad y el amor, crea sentido de responsabilidad y promueve la comunicación entre padres e hijos. Las mascotas pueden enseñar a los niños a amar. Una mascota desarrolla en el niño la sensación de ser siempre aceptado y querido.
4. **Favorecen la Recuperación de las Enfermedades:** se ha demostrado que aquellas personas que poseen mascotas se recuperan más rápido de las cirugías y de enfermedades como los infartos, que aquellas que no las poseen.

# ALIMENTOS BAJOS EN GRASAS Y CALORÍAS



El Dr. Johnny Bowden, autor de "Las 150 comidas más saludables de

la Tierra" (The 150 Healthiest Foods on Herat) nos refresca la memoria en cuanto a alimentos que están a nuestro alcance y que son bajos en grasas y calorías, entre ellos:

**La Remolacha:** Llamada "la espinaca roja" porque tiene antioxidantes y es baja en calorías (una taza tiene 58 calorías).

**La Col:** media taza tiene 7 calorías.

Excelente en sopas

**La Acelga o Swiss Chard:** (1 taza tiene apenas 7 calorías)

**La Canela:** Es un alimento bajo en calorías (una cucharada tiene 17 calorías). Es excelente para controlar el azúcar en la sangre y el colesterol.

**Jugo de Granada (Pomegranate):** baja la presión, está lleno de antioxidantes y potasio; 4 onzas o 1/2 taza tienen 80 calorías.

**Ciruelas Secas:** Muchos las consumen para regular el intestino, pero ignoran que 1 ciruela sólo tiene 20 calorías, 0 colesterol y una buena dosis de fibra.

**Sardinias:** El Dr. Borden se refiere

a ellas como "salud enlatada", pues tiene calcio, Omega-3, minerales y vitaminas del complejo B. (4 onzas o 120 gramos de sardinias en aceite de oliva tienen 220 calorías, en agua 155 calorías).

**Curcuma (Turmeric) o azafrán de la India:** tiene beneficios antiinflamatorios, e incluso anticancerígenos. Un 1/4 de cucharadita tiene 10 calorías.

**Arándanos:** Tiene propiedades antioxidantes. Una taza tiene 79 calorías.

**La Calabaza y sus semillas:** Las semillas tienen muchos minerales. Media onza de pulpa de calabaza tiene 30 calorías.

## CONSEJOS PARA QUE

1. En un vuelo largo, lleve unas zapatillas ligeras para descansar los pies y caminar por el pasillo del avión.
2. Use ropa que le que holgada.
3. De vez en cuando durante el vuelo, levántese del asiento, estire los brazos y piernas, y



## VIAJE CON COMODIDAD

4. respire profundamente.
4. Viaje ligero de equipaje. Procure ir sólo con una maleta pequeña de rueditas y su bolso de manos.
5. Evite viajar cuando tenga gripa o bronquitis, ya que el vuelo en las alturas le hará sentir peor y aumentar su

- congestión nasal. Si no puede evitar volar, tome descongestionante media hora antes de que el avión aterrice.
6. No beba durante el vuelo, ni fume antes de subir al avión, ya que, el humo irrita las fosas nasales, y el alcohol dilata los vasos sanguíneos, haciendo que se hinchen los tejidos de su cuerpo.

## ALGUNOS BENEFICIOS DE ... (cont)

5. **Liberan del Estrés:** los estudios llevados a cabo con personas que poseen mascotas y otras que no tienen, muestran que el primer grupo tiene estados de ánimo más altos y periodos menores de depresión.
6. **Ayudan a Estar en Forma:** los perros necesitan caminar y hacer ejercicio diariamente. Compartir con la mascota y disfrutar de esta actividad hace que tanto ella como su dueño se mantengan saludables.
7. **Mejoran el humor:** ellas son una fuente de alegría y diversión para toda la familia, y con su compañía nos enseñan a disfrutar de las cosas sencillas de la vida.



© 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

**Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad".**

Dr. Daniel Goleman

**El ácido fólico se destruye en las cocciones prolongadas en abundante agua, con el recalentamiento y también con el almacenamiento de los alimentos a temperatura ambiente. Por ello, es mejor comer crudos todos aquellos alimentos que lo permitan, cocción breve (al vapor) y guardarlos en la refrigeradora.**



## **Recomendaciones para Saberse Alimentar en la Menopausia**

Durante la menopausia o climaterio hay cambios fisiológicos en la mujer por la falta de estrógenos: sofocaciones, irritabilidad ó ansiedad.

Se puede llegar a aumentar 2-3 kg de peso y la distribución de grasa sufre alteraciones, con un aumento de volumen en la zona abdominal.

Se pueden presentar o agudizar algunos problemas de salud susceptibles de modificaciones dietéticas en la alimentación; aunque los tres problemas de salud prevalentes en la mujer climatérica son: sobrepeso, hipercolesterolemia y osteoporosis (descalcificación de los huesos, con pérdida de masa ósea)

1. Evite el exceso de grasas saturadas: frituras, grasas, mantecas, además de las grasas que abundan en carnes, vísceras, embutidos, lácteos enteros, nata y mantequilla, productos de repostería industrial u otros que incluyen aceites de coco o palma.

2. Aumente el consumo de carnes blancas: pescado, pechuga de pollo y pavo, cuatro raciones semanales.

3. Incluya alimentos ricos en fibra: verduras, frutas, fibras, vegetales y cereales integrales.

4. Consuma pasta, arroz, papas y leguminosas, entre dos y cuatro veces por semana.

5. Limite el consumo de alimentos azucarados, bebidas alcohólicas y no abuse de la sal.

6. Evite el consumo de productos procesados grasosos y salados, como cubitos, caldos, sopas de paquete, salsas de condimentar.

7. Incluya almendras y nueces diarias en su dieta, porque son ricos en antioxidantes y fitoestrógenos, es decir, que además de contener ácidos grasos monoinsaturados e insaturados, estas sustancias se comportan de modo similar a los estrógenos femeninos.

8. Beba al menos 1.5 a 2 litros de agua al día.

9. Estudios llevados a cabo en mujeres asiáticas han demostrado que el consumo habitual de soja y sus derivados reduce los síntomas asociados a la menopausia, como sofocos, cambio de humor y disminución del riesgo de osteoporosis. Además, los alimentos con contenido de soja también contienen fitoestrógenos.

10. La salvia también es otra planta que usted debe consumir. En primer lugar es muy

diurética, por lo que ayudará a librarse del exceso de líquidos retenidos que hacen parecer más gorda. Tiene un excelente efecto sobre el aparato circulatorio. Y lo más importante es que contrarresta e incluso puede frenar los típicos sofocos de la menopausia

11. Consuma dos raciones de lácteos al día (una ración equivale a un vaso de leche o a dos yogures o a 40 gramos de queso semicurado y a 80 gramos de queso fresco.

12. Incluya alimentos ricos en vitamina D para favorecer la fijación del calcio en los huesos y tome el sol con protección para que el organismo la produzca.

13. Evite el consumo en exceso de alimentos ricos en proteínas y de refrescos de cola, puesto que llevan aditivos que contiene fósforo. Demasiadas proteínas y fósforo en la dieta tienen un efecto desmineralizante.

**Es muy necesario complementar una buena alimentación con ejercicio físico frecuente para mantener sano el corazón, fuertes los huesos y evitar el sobrepeso.**