



# EL CAMINO PARA TU SALUD

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

EDICIÓN No. 47

REALIZADO POR:  
CLARA PATRICIA MARÍN C

LES DESEAMOS UNA MUY  
FELIZ NAVIDAD Y UN  
PRÓSPERO AÑO 2009



## EL VERDADERO SIGNIFICADO DE LA NAVIDAD



La Navidad, (del latín *nativitas*, que significa “nacimiento”) es una de las fiestas más importantes del Cristianismo, junto con la Pascua y Pentecostés, celebra el nacimiento de Jesucristo en Belén. Esta fiesta se celebra el 25 de diciembre por la Iglesia Católica, la Iglesia Anglicana, algunas otras Iglesias protestantes y la Iglesia Ortodoxa Rumana; y el 7 de enero en otras Iglesias Ortodoxas, ya que no aceptaron la reforma hecha al calendario juliano, para pasar a nuestro calendario actual, llamado gregoriano, del nombre de su reformador, el Soberano Pontífice Gregorio XIII.

Los angloparlantes utilizan el término *Christmas*, cuyo significado es “misa”(*mass*) de Cristo. En algunas lenguas germánicas, como el alemán, la fiesta se denomina *Weihnachten*, que significa “noche de bendición”. Las fiestas de la Navidad se proponen, como su nombre lo indica, celebrar la *natividad* (o sea, el *nacimiento*) de Jesús de Nazaret en este Mundo.

Ahora bien, hoy en día la Navidad, tristemente ha cobrado un valor muy diferente: es más comercial que espiritual. Es por ello que, los invito en estas fechas a reflexionar sobre el verdadero significado de la Navi-

dad y para ello, quisiera transcribir un fragmento del artículo publicado por el sociólogo chileno, Emilio Álvarez Ortega, primer lugar en el Concurso Literario "La Importancia de la Navidad" organizado por Ministerios Logoi en el año 2007, y dirigido a pastores y líderes de América Latina:

“ El nacimiento de Jesús fue, y seguirá siendo, la más maravillosa noticia que hombre alguno pueda recibir. Es así que las antiguas palabras de un ángel a algunos pastores que cuidaban de su rebaño, resuenan hoy con la misma fuerza e intensidad de entonces: “... os doy nuevas de gran gozo, que será para todo el pueblo: que os ha nacido hoy, en la ciudad de David, un Salvador, que es CRISTO el Señor” (Lucas 2:10-11).

“...El mismísimo Hijo del Altísimo, Heredero de todo, sin renunciar a su divinidad “...se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo, hecho semejante a los hombres; y estando en la condición de hombre, se humilló a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte, y muerte de cruz” (Filipenses 2:7,8).

“A qué debemos tal condescendencia de parte de Dios? ¿Qué llevó al Autor de la vida a entregar su propia vida por nosotros? ¿Cuál es la razón detrás de su encarnación, vida, muerte y resurrección?” “...El mismo

Señor Jesucristo se encargó de enseñarnos que la razón de semejante generosidad, fue el inagotable amor del Padre por la humanidad: “Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito...” (Juan 3:16). **“Es por esto que, al acercarse una nueva celebración de Navidad, se hace necesaria una reflexión entorno al inmenso amor que Dios nos mostró al concedernos el más sublime “Regalo de Amor” de todos los tiempos, a saber, el nacimiento de su Hijo.”**

“Se trata de un amor nunca antes visto. En el Antiguo Testamento, encontramos variadas muestras del amor de Dios; sin embargo, la máxima expresión de Su amor nos es revelada en la persona de Jesucristo: “En esto se mostró el amor de Dios para con nosotros, en que Dios envió a su Hijo unigénito al mundo, para que vivamos por él” (1 Juan 4:9).

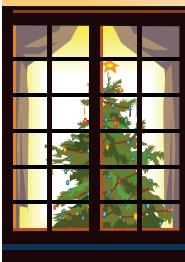
**“El nacimiento de Jesús nos permitió conocer la plenitud del amor. El amor en su máxima expresión”.**



## CONSEJOS DE SEGURIDAD A LA HORA DE DECORAR

La Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de Estados Unidos (U.S. Consumer Product Safety Commission, CPSC,) ofrece unos consejos de seguridad para la decoración en estas Fiestas Navideñas:

### ÁRBOLES Y DECORACIONES



Al comprar su árbol de Navidad: si es artificial, busque la etiqueta "Resistente al fuego" ("Fire Resistant"). De ser natural, verifique que esté fresco. Los árboles frescos son verdes, sus hojas son difíciles de sacar de las ramas y no se rompen cuando uno las dobla. La parte inferior de los árboles frescos debe estar pegajosa por la resina y, cuando se los golpea ligeramente contra el suelo, no pierden muchas hojas.



- Procure ubicar su árbol navideño lejos de chimeneas o radiadores. Dado que las habitaciones con calefacción secan rápidamente a los árboles frescos, asegúrese de que la base esté siempre llena de agua. Coloque el árbol fuera del paso de la gente y de manera que no bloquee las puertas.

- Use sólo materiales no combustibles o resistentes al fuego. Escoja adornos artificiales de plástico o de materiales que no contengan plomo, puesto que son peligrosos si son ingeridos por niños.

- Si hay niños pequeños en el hogar, adopte cuidados especiales para evitar la presencia de adornos puntiagudos o quebradizos y los adornos parecidos a dulces o a alimentos que puedan verse tentadores. Igualmente, mantenga los adornos con partes pequeñas removibles fuera del

alcance de los niños, estos podrían tragárselas o inhalarlas.

- Para evitar la irritación de los ojos y la piel, use guantes cuando decore con fibra de vidrio de "cabello de ángel". Y para evitar la irritación pulmonar, siga al pie de la letra las instrucciones del envase cuando decore con rociadores de nieve artificial.



- Mantenga sus plantas navideñas lejos de los niños o animales. El muérdago y otras plantas navideñas son venenosas si se ingieren. La Poinsetia o Flor de Pascua (llamada en México Noche Buena) puede causar irritación estomacal en personas y enfermedades a los animales.



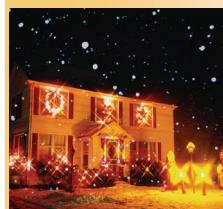
### LAS LUCES

Ya sea en interiores o en exteriores, use solamente luces cuya seguridad haya sido verificada por un laboratorio de pruebas reconocido nacionalmente, como el UL o ETL/ITSNA.

- Para evitar el recalentamiento de los cables, use solamente luces nuevas que tengan cables gruesos y para las que se requieran fusibles de seguridad. Revise cada equipo de luces, ya sea nuevo o viejo, para ver si hay enchufes rotos o agrietados, cables deshilachados o pelados, o conexiones flojas. Tire a la basura los equipos dañados.

- Si usa una extensión, asegúrese de que esté aprobada para el uso que le ha de dar. Nunca enchufe más de tres juegos de luces en una extensión, y no las coloque detrás de cortinas o debajo de alfombras.

- Nunca use luces eléctricas en árboles metálicos. Estos árboles pueden cargarse con electricidad de las luces defectuosas y, si una persona toca una rama, podría electrocutarse.



Cuando coloque luces al aire libre, revise las etiquetas para asegurarse de que su uso en exteriores está autorizado y enchúfelas exclusivamente en receptáculos protegidos con interruptores de circuito de falla a tierra (GFCI, según su sigla en inglés).

- Recuerde al acostarse o salir de casa, apagar todas las luces decorativas.



### VELAS

Póngalas en bases no inflamables, lejos de árboles, plantas de hojas perennes, cortinas u objetos que puedan arder con facilidad y en un lugar en donde los niños no las puedan alcanzar o sus mascotas no las vayan a tirar. Apáguelas antes de salir de la casa o cuando se vaya a dormir.



### CHIMENEAS

Tenga cuidado con las "sales pirotécnicas" que producen llamas de colores cuando son arrojadas en fuegos de leña, pues contienen metales pesados que, si se ingieren, pueden provocar irritación gastrointestinal intensa y vómitos. No queme papel de regalo en la chimenea. Este puede encenderse súbitamente y arder con intensidad, provocando una explosión instantánea. Coloque una pantalla de protección delante de la chimenea, para evitar que las chispas enciendan los materiales inflamables cercanos.



## LA INTELIGENCIA EMOCIONAL 2nda Parte



Como padres debemos preocuparnos por brindarles a nuestros hijos el ambiente propicio que permita enseñar, ejercitarse y desarrollar en ellos su inteligencia emocional. Estaríamos generando y propiciando el desarrollo de una personalidad definida para el éxito en todos los roles de su vida.

A continuación, estrategias para estimular la inteligencia emocional en nuestros hijos:

- Enséñele a su niño a reconocer y darle nombre a las emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa, aversión) a través de marionetas (puppets), láminas, dibujos, cuentos, etc. Si nuestros hijos son capaces de reconocer y darle nombre a lo qué sienten pueden sobrelyear, más fácilmente, ese sentimiento.
- Ayude a su hijo a relacionar gestos con sentimientos realizando actividades o juegos en los cuales, tanto usted como el niño, imiten los gestos del otro. Su hijo aprenderá a identificar emociones en otras personas y desarrollará la empatía ("ponerse en el lugar de la otra persona"). Además, al leerle un cuento o ver una película converse con el niño acerca de las emociones que podrían estar sintiendo los personajes de la historia.
- Una vez que su hijo sepa reconocer sus emociones, oriéntelo.

Déle normas básicas para enfrentarse a dichas emociones. Enséñele que es admisible cualquier sentimiento, más no, cualquier comportamiento. Es decir, que él puede sentirse, por ejemplo, enojado, pero, para expresar dicho enojo, no puede auto agredirse ni agredir a los demás ni a las cosas. Ofrézcale alternativas de lo que sí puede hacer, como por ejemplo: golpear un cojín o una almohada, correr o hacer ejercicios, arrugar un papel, dibujar personas enojadas, retirarse a su habitación, etc. Que su hijo entienda que expresar el enojo que siente es saludable, siempre que lo exprese de manera aceptable.

Enséñele a su hijo a hacer inspiraciones profundas antes de reaccionar agresivamente cuando se sienta enojado o nervioso. Tenga en cuenta que para que dé resultado, es necesario practicar antes. En caso de niños pequeños, es una habilidad que los padres pueden ejercitarse con ellos al acostarlos. Anímelo a respirar hondo mientras cuenta hasta tres y a expulsar despacio el aire. O dígale que cierre sus ojos y tense los músculos, cuente hasta seis y relaje los músculos.

Ayude a su hijo a desarrollar hábitos de control efectivo del estrés para evitar exabruptos de ira. Pídale que piense en actividades positivas, como caminar, hacer ejercicio, leer, escribir, dibujar, pintar, bailar,

cantar o escuchar música, que lo entusiasme y lo lleve a participar regularmente de ellas y que lo mantenga alejado de lo que lo irrita. Usted mismo puede darle el ejemplo poniendo en práctica estas actividades.

- Sea un modelo para su hijo. Y es que enseñar con el ejemplo es la mejor forma de que nuestros hijos entiendan cómo expresar adecuadamente sus emociones, sin causar daño. Si ha tenido un mal día en la oficina, en vez de gritar o desquitarse con las personas a su alrededor, ponga en práctica actividades que lo ayuden a relajarse y a tomar control de sí mismo. Dese un baño caliente, hable por teléfono con una amiga o amigo, lleve un diario, salga a caminar. Ahora bien, usted es humano y es posible que tenga una explosión de mal genio delante de sus hijos. Una vez se haya calmado, hable con ellos. Cuénteles por qué estaba enfadado o enfadada. Reconozca que manejó de manera equivocada sus sentimientos y que intentará hacerlo mejor la próxima vez.
- No olvide reforzar lo positivo, alabando a su hijo cuando actúa con empatía o con buen manejo de sus emociones.

**"Los niños con capacidades en el campo de la Inteligencia Emocional son más felices, más confiados y tienen más éxito en la escuela, además de ser la base para que nuestros hijos se vuelvan adultos responsables, atentos y productivos."**



# CÓMO SALIR DE SITUACIONES DE EMERGENCIA



## HEMORRAGIA INTENSA

Ante todo, debemos mantener la calma, a pesar de lo mucho

que pueda asustarnos el sangrar a chorros. Según la doctora Sandra Schneider debemos olvidarnos de los torniquetes. En su lugar debemos utilizar la mano, un trapo limpio, toallas de papel, un pañuelo o cualquier tela que encontremos a la mano, y comprimir la herida hasta que la hemorragia se detenga. Según la doctora, en la actualidad los torniquetes ya casi no se usan en primeros auxilios. "Si tienes una cortadura en el muslo y aplicas presión sobre ella, cierras sólo el vaso sanguíneo roto, pero si te pones un torniquete, obstruirás venas y arterias de toda la pierna" explica la doctora. "Podrías perder el pie."

De acuerdo con la opinión del Doctor Charles Pattavina, director de medicina de urgencias del Hospital Saint Joseph, en Bangor, Maine, el torniquete debe usarse únicamente cuando se tiene certeza de que toda la parte por debajo de la herida ya no puede salvarse, por ejemplo, si el accidente causó la mutilación de un dedo, brazo o pierna.



## REACCIÓN ALÉRGICA

Las picaduras de abeja y las alergias a los alimentos y a los medicamentos pueden ser mortales. Los síntomas incluyen co-

mezón en una zona específica o en todo el cuerpo, a veces acompañada de ronchas, hinchazón y en casos extremos, dificultad para respirar. En caso, de padecer alguna alergia grave, debemos elaborar un plan de acción con nuestro médico, quien quizás nos prescriba el uso de un auto inyector de adrenalina sintética, la cual mantiene el latido cardiaco, mejora la respiración y nos da unos 20 minutos para llegar al hospital. Aunque no padeczamos de una alergia grave, debemos estar preparados para una reacción espontánea. Debemos llevar en la billetera un antihistamínico potente en tabletas de acción rápida. Éstas contrarrestarán la reacción alérgica mientras esperamos a que alguien nos auxilie. Sin embargo, como los antihistamínicos suelen provocar somnolencia, no es conveniente que manejemos para ir al hospital.



## ATRAPADO EN UNA EDIFICACIÓN EN LLAMAS

Si se trata de un edificio de oficinas y no puede salir, no se deje llevar por el pánico. "En cualquier situación de emergencia, los que sobreviven suelen ser aquellos que mantienen la calma" dice la doctora Schneider. Llame al número de emergencias, luego enciérrrese en un cuarto sin humo y meta una toalla mojada bajo la puerta para evitar que entre el humo, aconseja el bombero dan McBride. Tiéndase en el piso, donde podrá respirar y ver mejor hasta que lleguen en su ayuda.

Si está en una cas, agáchese lo que más pueda y salga a gatas rápidamente hasta que se haya alejado bastante del incendio. Entonces pida ayuda.



Al suministrarles medicamentos a nuestros hijos usamos muchos trucos para evitar que los vomiten o los escupan. Hay algunos medicamentos que se pueden tomar o combinar con pequeñas cantidades de alimentos dulces o bebidas, pero otros no, esto es bueno aclararlo siempre en la consulta con el pediatra.

La dosis correcta decide la eficacia o no de un tratamiento, así que las cucharas de cocina no deben ser utilizadas de ninguna manera para dar medicinas. Generalmente las medicinas vienen con cucharas especiales, goteros o vasitos con medidas. Las que traen jeringas dosificadoras gustan mucho, pues ayudan a obtener cantidades exactas y no dejan rastros sin injerir. Además, de esta forma se puede colocar el medicamento en el interior del cachete del niño donde no hay papillas gustativas o en la parte posterior de la lengua que no percibe los sabores amargos.

Siempre debemos recordar que los niños no son adultos chiquitos, las dosis pediátricas son calculadas según peso, patología del paciente y antecedentes alérgicos, razón por la cual no debemos darle a nuestro hijo, que está enfermo, arbitrariamente la medicina de otro niño, llámese primo, amigo o hermano.



### HAGAMOS DE LAVADO DE MANOS UNA COSTUMBRE

Como campaña de la UNICEF, el pasado 15 de octubre se conmemoró, por primera vez, en más de 60 países alrededor del mundo, el Día Mundial del Lavado de Manos, cuyo propósito es crear conciencia y motivar a millones de habitantes del planeta a fin de que hagan del lavado de manos con agua y jabón, una costumbre

El lavado de manos con jabón es una de las maneras más eficaces y económicas de prevenir, entre otras, las enfermedades diarreicas y la neumonía, que combinadas, causan anualmente la muerte de unos 3,5 millones de niños y niñas.

Este primer Día Mundial del Lavado de las Manos estuvo enfocado en los niños y las escuelas. Los niños, al ser educados en las prácticas de higiene adecuadas, pueden convertirse en agentes multiplicadores, al transmitirle a sus padres, familiares y a su propia comunidad lo que han aprendido.

Según datos de la UNICEF, la práctica de lavarse las manos antes de comer o después de ir al baño es mucho menos frecuente de lo que se piensa, y oscila entre un 0 y un 34 por ciento de los niños.

Todo padre debe conocer del medicamento:

- Su nombre y función
- Dosis a tomar e intervalos de la dosis
- Vía de administración
- Cómo guardarla
- Fecha de vencimiento y después de abierto cuánto tiempo puede utilizarse
- Efectos secundarios o alergias
- Interacciones con otras medicinas
- Qué hacer si su niño no toma una de las dosis
- Toxicidad por sobredosis

La alcachofa es una verdura excepcional, de un sabor delicioso e imprescindible en la dieta. Ella tiene propiedades diuréticas y además pocas calorías y un alto contenido de fibra y agua. Pruébelas al horno, salteada y cocida.



### A COMER LENTEJAS

Las lentejas no sólo son ricas en potasio, sino que además, una taza de estas legumbres cocidas, contiene aproximadamente el 90% del requisito diario de folato, lo mismo que el 63% del requisito diario de fibra. Y para quienes se preocupan por su corazón: comer un mínimo de 1/4 taza de frijoles o lentejas, reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco en un 38%. Por si fuera poco, de acuerdo con el libro Kathy Kastan y Suzanne Banfield "Women's Hearts All Heart Family Cookbook", las lentejas ayudan a reducir el nivel de colesterol en la sangre, y a reducir la presión arterial.



## ORACIÓN DE PRINCIPIO Y FIN DEÑL AÑO

Señor, Dios, dueño del tiempo y de la eternidad,  
tuyo es el hoy y el mañana, el pasado y el futuro.  
Al terminar este año quiero darte gracias por todo aquello que  
recibí de TI.

Gracias por la vida y el amor, por las flores, el aire y el sol,  
por la alegría y el dolor, por cuanto fue posible y por lo que no  
pudo ser. Te ofrezco cuanto hice en este año, el trabajo que pu-  
de realizar y las cosas que pasaron por mis manos y lo que con  
ellas pude construir.

Te presento a las personas que a lo largo de estos meses amé,  
las amistades nuevas y los antiguos amores,  
los más cercanos a mí y los que estén más lejos,  
los que me dieron su mano y aquellos a los que pude ayudar,  
con los que compartí la vida, el trabajo, el dolor y la alegría.

Pero también, Señor hoy quiero pedirte perdón,  
perdón por el tiempo perdido, por el dinero mal gastado,  
por la palabra inútil y el amor desperdiciado.  
Perdón por las obras vacías y por el trabajo mal hecho,  
y perdón por vivir sin entusiasmo.

También por la oración que poco a poco fui aplazando  
y que hasta ahora vengo a presentarte.  
Por todos mis olvidos, descuidos y silencios  
nuevamente te pido perdón.

En los próximos días iniciaremos un nuevo año y detengo mi  
vida ante el nuevo calendario aún sin estrenar y te presento es-  
tos días que sólo TÚ sabes si llegaré a vivirlos.

Hoy te pido para mí y los míos la paz y la alegría,  
la fuerza y la prudencia, la claridad y la sabiduría.

Quiero vivir cada día con optimismo y bondad  
llevando a todas partes un corazón lleno de comprensión y paz.

Cierra Tú mis oídos a toda falsedad y mis labios  
a palabras mentirosas, egoísticas, mordaces o hirientes.

Abre en cambio mi ser a todo lo que es bueno  
que mi espíritu se llene sólo de bendiciones y las derrame a mi  
paso.

Cólcame de bondad y de alegría para que,  
cuantos conviven conmigo o se acerquen a mí  
encuentren en mi vida un poquito de TI.

Danos un año feliz y enséñanos  
a repartir felicidad . Amén



© 2008 EL CAMINO CHIL-  
DREN AND FAMILY SERVI-  
CES INC  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

9155 Telegraph Rd. Pico Rivera,  
CA.90660



Elegir el juguete apropiado para nues-  
tros hijos no es tarea  
fácil. Debemos mirar  
primero la edad, las  
destrezas, los inter-  
eses o las necesidades  
del niño. Además,  
preocuparnos por la  
**seguridad** y la **cali-  
dad** del juguete que vayamos a comprar. Como pa-  
dres es nuestro deber comprobar que los productos  
cuenten con las garantías del fabricante y los certi-  
ficados de calidad. Pero la seguridad de un juguete  
no depende exclusivamente de su diseño y fabri-  
cación, sino también de su correcta utilización.

Es nuestra responsabilidad enseñarles el uso co-  
rrecto de un juguete para que este no se transfor-  
men en un riesgo. De paso, estaríamos aprovechan-  
do la oportunidad para jugar con nuestros hijos.

Igualmente, debemos estar pendientes, no sólo de  
estar supervisando a nuestros hijos cuando juegan,  
sino que además, debemos estar revisando regular-  
mente los juguetes para asegurarnos de que éstos  
no estén rotos y que se puedan usar:

- Que los juguetes de madera no tengan astillas.
- Que las bicicletas y demás juguetes para usar  
al aire libre no estén oxidados.
- Que los peluches no estén descosidos ni tengan  
partes expuestas que se puedan quitar.
- Botar los juguetes rotos o repararlos inmediata-  
mente.
- Guardar los juguetes para usar al aire libre  
cuando no estén en uso. Así evitar que queden  
expuestos a la nieve o la lluvia.

Por último, debemos enseñarles a guardar sus co-  
sas después de terminar de jugar. Un almacena-  
miento seguro puede prevenir heridas