

EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2009 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS (ECCAFS)



CELEBREMOS EL
4 DE JULIO



EDICIÓN 54
REALIZADA POR:
CLARA PATRICIA MARÍN

LAS MADRES (IM) PERFECTAS



“Las madres de hoy en día reconocen su propia imperfección.

No olvidan que debe sentirse bien consigo mismas si quieren una buena relación con sus hijos y su pareja. Dedicar tiempo para conocerse mejor e incrementar su auto estima.

Son vulnerables y piden ayuda en la crianza, especialmente cuando son el único pilar del hogar.

Se aceptan despeinadas, con algunos kilos de más y con nuevas líneas en la cara.

Se dan tiempo para compartir con sus hijos.

Son conscientes de que la escuela educa, pero los padres forman. Saben que la confianza, la seguridad y el afecto se aprenden en la casa y que cuando un niño tiene mala conducta, en realidad está

pidiendo que alguien le ponga freno a sus impulsos, lo guíe y lo proteja.

Son sinceras y vulnerables. Comparan lo que sienten sin temor a ser criticadas.

Dejan de ser jueces para ser árbitros. Procuran que sus hijos resuelvan las diferencias entre ellos con su ayuda, despertando la capacidad de tomar decisiones y dándoles autonomía y confianza.

Prefieren el sentido común a los libros ajenos. No siguen los consejos que no sienten propios. Saben que la fórmula que mejor funciona es hacer todo lo que esté en sus manos, con las mejores intenciones. Y que lo peor es no hacer nada.

Están atentas a contener emocionalmente a sus hijos que a darles demasiados consejos. Saben del poder curativo de un abrazo.”

Extracto de un artículo de Julio Beviones en Selecciones de mayo de 2009.



Sabía usted que las alergias alimenticias están en aumento. La razón, aun nadie lo sabe, pero de acuerdo con un informe de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, han aumentado 18% en los niños desde 1997, y las hospitalizaciones por alergias se han multiplicado. Los niños alérgicos tienen más probabilidades de padecer asma y eccema, por ello, sería recomendable que considere llevar un antihistamínico para cualquier emergencia.

HABLAR es fácil, pero CALLAR requiere prudencia y dominio.

HABLAR oportunamente, es acierto.
HABLAR frente al enemigo, es civismo.
HABLAR ante la injusticia, es valentía.
HABLAR para rectificar, es un deber.
HABLAR para defender, es compasión.
HABLAR ante un dolor, es consolar.
HABLAR para ayudar a otros, es caridad.
HABLAR con sinceridad, es rectitud.
HABLAR de sí mismo, es vanidad.
HABLAR restituyéndote fama, es honradez.
HABLAR disipando falsos, es conciencia.
HABLAR de defectos, es lastimar.
HABLAR debiendo callar, es necesidad.
HABLAR por hablar, es tontería.

CALLAR cuando acusan, es heroísmo.
CALLAR cuando insultan, es amor.
CALLAR las propias penas, es sacrificio.
CALLAR de sí mismo, es humildad.
CALLAR miserias humanas, es caridad.
CALLAR a tiempo, es prudencia.
CALLAR en el dolor, es penitencia.
CALLAR palabras inútiles, es virtud.
CALLAR cuando hieren, es santidad.
CALLAR para defender, es nobleza.
CALLAR defectos ajenos, es benevolencia.
CALLAR debiendo hablar, es cobardía.

Debemos aprender primero a CALLAR para luego poder HABLAR

Recuerda siempre:
Que tus palabras sean más importantes que el silencio que rompes

Anónimo



El Dr. Gary Small. (Director del Centro de Investigación de la Memoria y el Envejecimiento en UCLA, en el Instituto Semel para Neurociencias y Comportamiento Humano), en su más reciente libro, *¡Cerebro: sobreviviendo a la Alteración Tecnológica de la Mente Moderna* ("¡Brain, surviving the technological alteration of the modern mind") pone de manifiesto la notable evolución del cerebro causada por la presencia de la tecnología de hoy.

De acuerdo con el Dr. Small los avances en la tecnología, las comunicaciones, y los estilos de vida han hecho evolucionar la manera en que los cerebros jóvenes desarrollan, funcionan y procesan la información - creando nuevas vías neuronales y alterando la actividad cerebral en un nivel bioquímico.

Es cierto que los videojuegos, mejoran la coordinación ojo-mano y ayudan en el entrenamiento de cirujanos y pilotos, pero también pueden reprimir el lóbulo frontal del cerebro, entorpeciendo la memoria, la atención y la capacidad para resolver problemas.

La clave está en encontrar el equilibrio y para ello el Dr. Small nos aconseja: racionalizar el tiempo de ocio en que utilizamos tecnología, pasar más tiempo en familia y alternar nuestras labores.



LA VIDA EN EL CAMPO Y EL MANEJO DEL ESTRÉS

La vida en el campo puede ser más tranquila y sosegada que la de las ciudades, y existe allí menos estrés y tensión, sin embargo, también tiene sus desventajas, como lo demuestra, una investigación realizada en la Universidad de Missouri. Según los resultados obtenidos, las mujeres que viven en el campo y a las que se les presentan durante el embarazo problemas de cualquier índole que

les produzcan tensión, tienen más probabilidades de que sus bebés mueran o sufran de mala salud que las que residen en la ciudades.

Según los científicos que llevaron a cabo el estudio, la explicación a ello radica en que las mujeres que viven en áreas rurales, precisamente por no estar acostumbradas a la tensión, se afectan más cuando se ven enfrentadas a la misma. Mientras que las mujeres de la ciudad, que

deben lidiar día a día con situaciones de estrés, están mejor preparadas para hacerles frente a los problemas.

La importancia del estudio radica en que el mismo puede ayudar a que los médicos rurales puedan identificar los embarazos de alto riesgo, y le proporcionen a estas mujeres embarazadas los cuidados necesarios, anticipándose a los posibles problemas.

SU PERSONALIDAD VS SU CORAZÓN



Está comprobado que aparte de otros factores de riesgos que pueden existir, la personalidad de una persona tiene mucho que ver con los riesgos de que sufra un ataque cardíaco.

Estudios indican que la personalidad tipo "A" tiende a reducir el colesterol "bueno" de la sangre, lo que a su vez aumenta las posibilidades de problemas del corazón.

Hágase estas preguntas:
¿Me paso la vida tratando de alcanzar metas no muy claras o importantes, sólo

para buscar otras nuevas una vez que he llegado a ellas?

¿Adoro los retos y las competencias y los desafíos?

¿Me preocupo demasiado por el tiempo...o la falta de él?

¿Sacrifico constantemente las horas de descanso o de diversión por lograr mis objetivos profesionales?

¿Estoy siempre ocupado?

¿Me enfado con facilidad?

Si usted contestó afirmativamente a la mayoría de las preguntas es un signo seguro de que su personalidad es del tipo "A". Esto no quiere decir, sin embargo, que tenga que sufrir sin remedio de problemas cardíacos. Hay mu-

chas cosas efectivas que puede hacer para reducir las posibilidades de enfermarse, pero es importante que las lleve a cabo sin falta. Por ejemplo:

- * Dejar de fumar o reducir el hábito a su mínima expresión.
- * Hacer ejercicios regularmente.
- * Examinarse periódicamente la presión arterial.
- * Mantener su peso bajo control.
- * Comer alimentos saludables.
- * Reducir en lo posible el estrés.

TIPS PARA PROTEGER SU AUTO CONTRA LADRONES



⇒ Ante todo, tenga sentido común y siempre cierre su carro con seguro. No lo deje destrabado ni cuando maneja ni cuando se baja de él.

⇒ Jamás deje dentro del vehículo (y muchísimo menos a la vista), objetos personales tales como carteras, maletín de negocio, billeteras, etc.

⇒ Mantenga las llaves de su auto en un llavero distinto al que contiene las llaves de su hogar.

⇒ Estacione su auto únicamente en lugares iluminados y transitables.

⇒ Al estacionar su automóvil póngale el freno de emergencia. Cuando estacione en la calle, voltee las llantas hacia la cuneta o la acera para mayor protección.

⇒ Si deja su auto en un estacionamiento privado, lleve con usted el boleto que le hayan dado al entrar y no diga cuanto tiempo se va a demorar.

⇒ No coloque artículos de valor en el maletero de su auto mientras está de

compras. El maletero es fácil de allanar y la mayoría de los ladrones buscan aquellas personas que ponen artículos en su maletero. Si usted necesita dejar un objeto de valor en su maletero es recomendable que lo coloque antes de llegar al lugar de destino. Así, evitará que alguien más sepa de lo que carga en su maletero.

⇒ Instale luces con sensores de movimiento en los alrededores de su casa. Este tipo de luces no solo protegerán a los vehículos que se encuentren estacionados al frente de su casa, sino que también le protegerán su casa y a su familia.

⇒ Instale un sistema de inmovilización, como llaves inteligentes, corta combustibles o llaves de apagado de la corriente.

⇒ Instale una alarma, que sin duda sigue siendo uno de los principales enemigos de los ladrones de autos.

⇒ Instale, si es posible, un Sistema de Recuperación de Vehículos. En el mercado hay varios tipos de sistemas de recuperación de vehículos, sin embargo, no todos se encuentran disponibles en todas las áreas. Algunos de ellos utilizan dispositivos electrónicos

como a transmisión de radio tales como los sistemas VectorTrac, LoJack y TeleTrac. El sistema GM de la compañía OnStar es un producto de rastreo a base GPS/Celular muy conocido por recuperar vehículos robados bajo las circunstancias apropiadas. Los sistemas de rastreo, especialmente los sistemas de rastreo a frecuencia de radio (RF), son muy eficaces para ayudar a conseguir su vehículo de regreso después de que este ha sido robado. Ahora bien, cuando estos sistemas son usados en conjunto con una alarma de vehículo, ellos le ofrecen la mejor protección que usted podría obtener.

Los 10 Vehículos Más Robados en los Estados Unidos:

- 1) Toyota Camry
- 2) Honda Accord
- 3) Oldsmobile Cutlass
- 4) Honda Civic
- 5) Jeep Cherokee/Grand Cherokee
- 6) Chevrolet Full Size C/K pick-up
- 7) Toyota Corolla
- 8) Chevrolet Caprice
- 9) Ford Taurus
- 10) Ford F150 pick-up



LOS DULCES AGRIDULCES

Por más que nos gusten las golosinas agridulces, la realidad es que las mismas contienen algunos ácidos que dañan la capa protectora de nuestros dientes.

De acuerdo con el odontólogo Robert J. Marolt las siguientes son algunas de las medidas que podemos tomar para evitar el daño de los ácidos:

- 1) Enjuagarnos con agua inmediatamente después de comernos las golosinas agridulces. Esto ayuda a que la parte ácida se elimine.
- 2) Esperar media hora antes de cepillarnos los dientes, el ácido ablanda la superficie de los dientes y el cepillarnos los dientes justo después de comernos las golosinas podría dañarlos.
- 3) Evitar los sabores de frutas tales como limón, uva o cereza, pues ellos destruyen más el esmalte, que los sabores de canela y menta, estos son bajos en ácido.
- 4) Cambiar a un chicle sin azúcar, estaríamos satisfaciendo nuestra compulsión de masticar mientras estimulamos el flujo salivar, el cual protege el esmalte de nuestros dientes.



Hoy en día muchos médicos están recurriendo a la vieja práctica de usar larvas de moscas limpias para curar heridas. Las larvas sólo se alimentan de tejido muerto y secretan sustancias antisépticas.



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

© 2009 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

El Camino Children & Family Services, Inc. no se hace responsable por los artículos que se publican en el Camino Para Tu Salud y que se extraen de otras fuentes.



HÁBITOS QUE REPARAN NUESTRO ADN

Según los doctores

Dean Ornish y Elizabeth Blackburn los hábitos saludables pueden reparar tu ADN. Las personas que participaron de su estudio comieron alimentos integrales vegetarianos con un 10% de calorías grasas, caminaron 30 minutos, seis días a la semana, usaron técnicas para reducir el estrés y asistieron a grupos de apoyo. Dando como resultado, además de una disminución del estrés y del colesterol LDL, un aumento de un 29% en telomerasa, una enzima que repara y alarga los telómeros, diminutos complejos proteínicos en los extremos de los cromosomas que son vitales para la inmunidad y la longevidad. Los telómeros cortos y un bajo nivel de telomerasa generan un mayor riesgo de padecer males cardíacos y cáncer, y de tener un mal pronóstico en caso de enfermar.

NIÑOS SOLOS EN LA CASA



Cada día resulta más difícil conseguir una buena niñera y, por lo tanto, hay ocasiones en las que los pequeños se deben quedar solos en casa. ¿Cómo lograr que durante esos momentos, usted se sienta más confiado y tranquilo?

Los siguientes consejos fueron tomados de un folleto titulado *Yo Puedo Hacerlo*, ideado para niños de segundo y tercer año escolar. En el mismo se trata de que los padres ayuden a sus hijos a sentirse más seguros de sí mismos y, por lo tanto, responsables

Converse con sus hijos sobre las medidas a tomar en caso de ciertos acciden-

tes. Por ejemplo, grite bien alto ¡FUEGO! y explíqueles que eso es lo que tienen que hacer en caso de un incendio. Por supuesto, también deberán correr lo más rápido posible. Estudie con ellos por lo menos dos maneras distintas de escapar de cada cuarto que haya en la casa. Emplee un segundo método cuando la primera ruta esté bloqueada. Haga esto como un juego en el que todos participan, verá que no solamente es divertido, sino muy instructivo.

Si vive en un edificio de apartamentos, explíqueles que, en caso de emergencia, jamás deberán usar el elevador. Ayúdeles a familiarizarse con las salidas de emergencia.

Converse con ellos sobre los posibles peligros que pueden surgir al contestar

el teléfono. Por ejemplo, no decir jamás, a quien llame, que están solos en casa.

Si una llamada telefónica les asusta, deben colgar inmediatamente. Conserve el número de la policía y de la operadora al lado del teléfono, y dígales que los llamen en caso de recibir una de estas llamadas.

Si es posible, registre su número telefónico y su dirección exacta en el personal de emergencia (policía, bomberos, médicos, etc.) de los detalles precisos que les ayuden a ubicar su casa inmediatamente, en caso de urgencia.

Dígales que jamás abran la puerta a personas extrañas. Y si quien está tocando no se marcha, que llamen a la policía de inmediato.

El limón es un verdadero tesoro Tiene gran cantidad de vitamina C, así como vitamina A y B, calcio y minerales, pero también refuerza las defensas del organismo para ayudarlo a combatir las infecciones.

- * Protege los vasos sanguíneos y estimula la hemoglobina. Además, fortalece los huesos debido, entre otras cosas, a su contenido de calcio
- * Estimula el apetito de enfermos convalecientes si se toma su jugo un poco antes de las comidas
- * Es un excelente bactericida, que ayuda a aliviar (y hasta a curar) ciertos trastornos intestinales.
- * Tiene un alto valor refrescante (esto hace que una limonada sea tal vez la bebida más apetecida en el verano).
- * Sirve como calmante para aliviar el escozor de las picaduras de insectos y como cicatrizante para arañazos o heridas pequeñas.
- * Posee un agradable y distintivo sabor, lo que lo hace sustituto perfecto de la sal para las personas que no pueden ingerirla. Por la misma razón, se presta para aliñar verduras y ensaladas, con la ventaja de que apenas contiene calorías.

