

EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2009 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC. (ECCAFS)

EDICIÓN 55

REALIZADA POR: CLARA PATRI-



EL LENGUAJE DE LOS NIÑOS

Los niños tienen su modo propio de expresar su sentimiento creativo mediante el lenguaje, con variaciones marcadas de una etapa a otra a medida que crecen. Si usted se mantiene alerta a cada una de estas etapas, le será más fácil apoyar los esfuerzos de sus hijos para expresarse.

De 2 a 3 años: Más bien que repetir las canciones que han oído, los niños de esta edad prefieren inventar melodías para letras que conocen. O lo contrario, poner palabras sin mucho sentido en los cantos que le resultan más conocidos.

De 4 a 5 años: Llegó el momento de experimentar con las palabras, los sonidos de éstas y su significado. Es frecuente en esta etapa que los niños hablen solos.

De 6 a 7 años: A los niños de estas edades les encanta disfrazarse, pintarse o maquillarse el rostro y actuar en "obritas" o situaciones inventadas; o cantar y bailar como los artistas de la televisión.

De 8 a 9 años: Para esta época los niños con frecuencia crean cuentos e historietas coherentes con situaciones o personajes inventados.

De 10 a 11 años: Es frecuente que los niños en esta etapa inventen palabras y frases "secretas" para comunicarse. Con hermanos, primos y amiguitos.

De 12 a 13 años: Los niños suelen emplear también con facilidad el lenguaje escrito para expresarse, y son ya capaces de comprender y usar símiles y metáforas tanto en la prosa como en la poesía.

PARA LOS NIÑOS HABLAR ES UNA FORMA DE CREAR...Y DE EXPERIMENTAR

ESCRIBIR HACE BIEN

Eliminar un mal estado de ánimo puede ser difícil.



Según John Hunsley, profesor de psicología de la Universidad de Ottawa, un primer paso para lograrlo es llevar un diario de nuestros sentimientos.

Debemos anotar los días en

que nuestro estado de ánimo está por el piso. Tal vez descubramos que esa emoción es menos frecuente de lo que pensamos.

Una vez que identifiquemos lo que nos agobia, dividimos una hoja de papel en cuatro columnas. En la primera columna anotamos en qué momentos no sentimos así y la intensidad de la emoción; en la segunda columna, en que circunstancias nos encontrá-

mos, y en la tercera columna, lo que estábamos pensando, por ejemplo ¡Nada de lo que hago me sale bien! Usemos la cuarta columna para rebatir esas ideas.

Más que el brillo de la victoria, nos conmueve la entereza ante la adversidad"
Octavio Paz

CURSO RÁPIDO DE RELACIONES HUMANAS

Las seis (6) palabras más importantes en las Relaciones Humanas.

- Reconozco que YO cometí un error.

Las cinco (5) palabras más importantes en las Relaciones Humanas.

- Tú hiciste un buen trabajo.

Las cuatro (4) palabras más importantes en las Relaciones Humanas.

- ¿Cuál es tu opinión?

Las tres (3) palabras más importantes en las Relaciones Humanas.

- ¡Por favor!, podrías.....

Las dos (2) palabras más importantes en las Relaciones Humanas.

- ¡Muchas gracias!

La palabra MÁS importante en las Relaciones Humanas.

- Nosotros.

La palabra MENOS importante en las Relaciones Humanas.

- Yo.



COCINAS FAVORABLES PARA LA DIETA

De acuerdo con el dietista Dave Grotto: "Cualquier plan para bajar de peso fracasará si no organizamos nuestro entorno para tener éxito". Grotto es dueño de una empresa que actualiza las cocinas de quienes se ponen a dieta.

Así pues, si hemos decidido bajar de peso, estas son algunas recomendaciones para actualizar nuestra cocina:

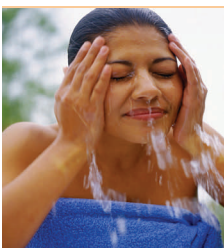
• **Exhibir las tazas de medir.** De esta manera nos será más fácil controlar las raciones si vemos todo lo que cabe en media taza.

- **Tener a la manos lo sano:** Pongamos al frente en la nevera o refrigerador yogur bajo en grasa, queso, frutas y verduras.
- **Escondamos la mala comida:** No tengamos en la casa golosinas poco nutritivas. Si nuestros hijos insisten, no les facilitemos demasiado encontrarlas.
- **Usemos platos pequeños:** Así las porciones parecerán mayores.
- **Dejemos un podómetro en la mesa.** Pongámonoslo al desayuno y sepamos cuanto caminamos al día.

CONGELACIÓN DE ÓVULOS



La ciencia ha avanzado muchísimo y hoy en día existe la técnica de congelación de óvulos, llamada vitrificación; que consiste en el enfriamiento de los óvulos de manera rápida para que la transformación de líquido a sólido sea instantánea. Es una alternativa para aquellas mujeres o parejas que han decidido formar una familia en edad tardía. La técnica garantiza una tasa de supervivencia de los óvulos en 98% si se practica antes de los 35 años de edad.



COMBATIR LOS PUNTOS NEGROS

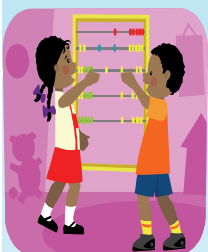
En un recipiente vierta un puñado de hierbas desinfectantes (manzanilla, flores de tilo, árnica, menta, lavanda o eucalipto), rocíelas con un poco de agua caliente y cúbralas generosamente hasta que hiervan. Tápese la cabeza

con una toalla y ponga la cara frente al recipiente para recibir el vapor que sale de él. Después de diez minutos, séquese el rostro y proceda a eliminar los puntos negros y las espinillas, lávese con agua de hierbas y finalmente, con un poco de agua fría para que se cierran los poros.



¿Sabe usted guardar la carne correctamente en el congelador? El secreto está en envolverla de manera tal que no entre en contacto con el aire. Si esto ocurre, la carne se reseca y, como consecuencia, la textura se pone correosa y el sabor se afecta. Lo mismo ocurre si está demasiado tiempo en el congelador. Para evitar esto último, no debemos olvidar anotar en el mismo paquete la fecha en que la guardamos. Así podremos cocinarla antes de que empiece a perder calidad.

¡OJO! Es importante mantener limpios los pinceles para maquillarnos los ojos, no sólo para evitar problemas en la piel, sino para que puedan cumplir adecuadamente su función. Al menos una vez al mes, limpiarlos con alcohol o lavarlos con agua y un champú suave. En este último caso, debemos asegurarnos de enjuagar bien las cerdas al terminar.



ESTIMULEMOS EL TALENTO DE NUESTROS HIJOS

No todos tenemos como hijo a un genio. Por eso debemos ayudar a nuestros pequeños a desarrollar su capacidad intelectual. La ayuda va más allá de la preocupación porque lleven una dieta alimenticia balanceada (mucho hierro y fósforo). Hay algo

más que podemos hacer y nuestro "as" escondido es el juego. Sí, enseñémosles, jugando, a desarrollar su inteligencia. De una manera amena y sana, lograremos el objetivo.

Leamos una historieta juntos. Después podemos representarla. Digámosle: jugamos a actuar. Esto cultiva el juicio y la capacidad de expresión oral de nuestro hijo.

Para ayudarlo a educar el sentido de la rima, a la vez que desarrolla la memoria, animémoslo a que aprenda varias poesías con diferente métrica.

Juguemos a las adivinanzas. Los acertijos obligan a la mente a recorrer un camino de razonamiento, lo que brinda a su vez mayor agilidad mental a quien se ejercita en ellos.



CONSEJOS DE ETIQUETA

¿No sabe como comer algunos de estos alimentos y, por eso se abstiene de hacerlo? ¡ Cuidado!

Hay ocasiones en las que, el deseo, o la situación, se imponen. Siga estos consejos y salga de apuros.

- Para comer espaguetis, la norma dice que debemos enrollarlos **únicamente** con el tenedor y llevarlos a la boca; sin ayudarnos de una cuchara o un peda-

cito de pan, como parece ser que impone la moda. Lo que **nunca debemos hacer es cortarlos con cuchillo o tenedor.**

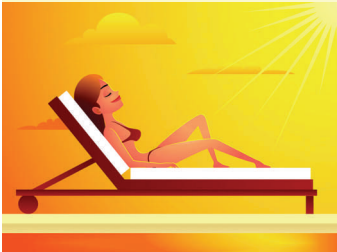
- Si quiere comer cangrejo, separe el cuerpo de las patas con la mano. Pártalas en secciones con un cascanueces y remueva la masa con un tenedor de pescado. Mójela en la salsa o mantequilla derretida. Voltee el cuerpo y saque la masa con el tenedor.

- No pretenda cortar los camarones con un cuchillo si vienen servidos en copas. Pínchelos con el tenedor de mariscos, mójelos en la salsa y vaya mordéndolos poco a poco, volviendo a mojar después de cada bocado.
- Si los mariscos vienen en plato llano, entonces si puede cortarlos.

PARA CURAR EL HIPO:

- 1) Beba agua mineral tan rápido como pueda.
- 2) Tome sólo una gotita de limón en una cucharadita de café
- 3) Aguante la respiración lo más posible.

LAS TRES CLASE DE QUEMADURAS



Según el grado de gravedad existen tres clase de quemaduras:

DE PRIMER GRADO: Son superficiales, sólo se afecta la capa superior de la piel, que se reseca, se enrojece y se inflama ligeramente. También se produce un intenso ardor. Estas quemaduras ocurren, por ejemplo, cuando se toma más sol de la cuenta, cuando se toca un objeto candente o cuando se entra en contacto brevemente con agua muy caliente, con una llama pequeña (como la que produce un fósforo al encenderse).

DE SEGUNDO GRADO: Aquí la quemadura es más profunda y penetra en las capas internas de la piel, produciendo enrojecimiento, inflamación, ampollas (por las que pueden salir líquido) y considerable dolor. Esta quemaduras suelen ocurrir debido a

una exposición excesiva al sol, a un derrame de agua hirviendo, accidentes con líquidos inflamables, etc.

DE TERCER GRADO: Es la más severa de todas y ocurre, por ejemplo cuando la ropa se prende o cuando la persona entra en contacto con llamas, con una corriente eléctrica fuerte o con un objeto muy caliente. En estos casos, no sólo se afectan todas las capas de la piel, sino que también los tejidos que están debajo. Con frecuencia las quemaduras de tercer grado no producen dolor, ya que los nervios suelen quedar destruidos. El dolor se produce únicamente en los tejidos alrededor, pero el área se inflama y se pone blanca o muy negra. A menudo los tejidos bajo la piel quedan expuestos.

TRATAMIENTO

Cuando ocurre una quemadura de tercer grado, se debe buscar ayuda médica de inmediato. Las de primer grado se tratan en casa, así como, las de segundo grado si no son muy extensas

y no ocurren en las manos o en la cara.

El tratamiento para las quemadura de primer y segundo grado es como sigue:

- Aplicar agua fría en el área afectada hasta que el dolor desaparezca (también puede sumergirse en el agua). Esto debe repetirse si el dolor reaparece luego, ya que no sólo lo calma sino que además acelera la recuperación de la piel.
- No perforar las ampollas si se forman. Tampoco deben aplicarse en los primeros momentos ungüentos ni pomadas o atomizadores antisépticos.
- Si es necesario, después de terminar las aplicaciones de agua fría, coloque en el área una capa de gasa esterilizada, pero flojamente, de modo que no se adhiera a la quemadura.



VACACIONES SEGURAS

La mejor manera de disfrutar las vacaciones, es estando prevenido contra cartelistas y ladrones. A continuación algunos consejos que podrían ayudarnos a mantenernos con muy pocas preocupaciones en esta época del año.

Debemos tratar de viajar con un equipaje ligero. Si es posible, escoger las maletas más pequeñas, sobre todo si viajamos por nuestra cuenta. Muchos robos ocurren en los aeropuertos o estaciones de buses; en el momento en que el turista hala su enorme maleta...un carterista puede estarle robando la billetera, sin que él o ella se dé cuenta de lo que está sucediendo.

Revisemos las pólizas de seguro que tenemos y averigüemos si incluyen robo. Conversemos con nuestro agente de viajes sobre la póliza suplementaria que protegen el robo de equipaje y otros artículos personales.

Tratemos de hacer reservaciones de hotel desde nuestro lugar de origen. Así si perdiéramos los comprobantes de reservación, ellos nos tendrían registrados en el hotel al que nos dirigimos.

Saquémosles fotocopia a las primeras hojas del pasaporte, a las tarjetas de crédito y a otros documentos. Conservémoslos dentro de nuestro equipaje, junto con un par de fotos extras tamaño pasaporte. En caso de que nos roben o se nos pierda el pasaporte, esto nos facilitaría su reposición.

Aseguremos bien nuestra billetera. Si lo preferimos, adquiramos los cintos que tienen un compartimiento especial para llevar dinero con menos riesgo.

Una buena medida de seguridad es llevar la billetera en el bolsillo del frente. Las mujeres, en especial, debemos evitar los bolsos que cuelgan del hombro, así como los de un solo broche. No llevemos nunca todo el dinero, las tarjetas de crédito o los cheques viajeros en el mismo lugar.

Dejemos los objetos de valor en una caja de seguridad del Hotel.

Mantengámonos alerta, especialmente entre la muchedumbre. Los aeropuertos, los centros comerciales, los mercados públicos y los sitios muy concurridos, son las áreas preferidas por los rateros.



PARA LAS PICADURAS DE MOSQUITOS.

Si un mosquito lo picó no se haga el valiente aguantando la molestia. Aquí le damos 3 fáciles remedios caseros:

1) Mezcle un poco de vinagre con bicarbonato, o bien con maicena, y añádale a esta mezcla un poco de jugo de limón o agua de hamamelis (avellana de bruja)

2) Aplíquese un poco de la pasta que se obtiene mezclando el suavizador de carnes con agua.

3) Frótese las picaduras con una barra húmeda de jabón para aliviar la picazón.



LOS NIÑOS, EL ESTRÉS Y LA OBE-SIDAD

Un estudio arrojó que los niños que viven en hogares en los que existen tensiones son casi 3 veces más propensos a ser obesos que los que viven en casas tranquilas.

Así pues, si queremos evitar que nuestros hijos sean obesos debemos vigilar su nivel de estrés. El estrés hace engordar a los niños igual que a los adultos, entre otras cosas, porque incrementa el cortisol, lo que puede alterar la leptina, la hormona que avisa al cerebro cuando uno está lleno.



MERMELADA DE NARANJA DIFERENTE: Lave bien y corte en mitades 1 toronja, 3 naranjas y 3 limones. Elimíneles las semillas a las frutas y córtelas en trocitos. Mida por tazas la cantidad de frutas picadas con el jugo que soltaron, y añádales el triple de agua. Deje reposar por 12 horas, y cocine luego a fuego bajo por 20 minutos. Deje refrescar otras 12 horas. Ahora, por cada taza de fruta y jugo, añada 3/4 de taza de azúcar. Cocine por tandas (no más de 4 ó 6 tazas de una vez) hasta que espese, y transfiera por último a los potes previamente esterilizados. Decore la tapa con tela y cinta.