



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

EI REGALO



PERFECTO

- ◆ Cómpralo con tiempo suficiente. Escoger los regalos a última hora y con apuros raras veces da margen para buscar el más indicado.
- ◆ Piense en el estilo de vida de la persona a quien le va a regalar y en sus "hobbies.. ¿Es un deportista, un experto cocinero, un aficionado a la música, un amante de los libros...?
- ◆ Póngase en el lugar del destinatario. No porque a usted le fascina determinado objeto, la persona tiene que compartir su entusiasmo.
- ◆ Considere la posición económica de la persona. Un regalo muy caro quizás la pone en apuros si no puede corresponder con otro similar.
- ◆ Si no conoce bien los gustos del destinatario, piense en la conveniencia de darle un certificado de regalo para que pueda ir él mismo a la tienda y comprarse algo a su gusto.

TIENES DERECHO PERO NO DEBES....



Tienes derecho, a enfadarte, pero no debes pisotear la dignidad de ninguna persona.

Tienes derecho a sentir celos del triunfo de los demás, pero no debes desearle mal, a las demás personas.

Tienes, derecho a caer, pero no debes quedarte tirado en el piso.

Tienes derecho a fracasar, pero no debes sentirte derrotado.

Tienes derecho a equivocarte, pero no debes sentir lástima de ti mismo.

Tienes derecho a regañar a tus hijos, pero no debes romper sus ilusiones de jóvenes emprendedores.

Tienes derecho a tener un mal día, pero no debes permitir jamás que se convierta en costumbre.

Tienes derecho a tomar una mala decisión, pero no debes

quedarte estacionado en ese momento pasado.

Tienes derecho a ser feliz, pero no debes olvidar ser agradecido.

Tienes derecho a pensar en el futuro, pero no debes olvidar jamás el presente.

Tienes derecho a buscar tu superación personal, pero no debes olvidar tus valores morales.

Tienes derecho a triunfar, pero no debe ser a costa de otros.

Tienes derecho a inventar, pero no debes olvidar nunca a Dios.

Tienes derecho a vivir en paz, pero no debes confundir ese derecho inalienable con ser mediocre ó conformista en la vida.

Tienes derecho a vivir en la opulencia, pero no debes olvi-

dar nunca compartir con los menos afortunados en la vida.

Tienes derecho a desanimarte, pero no debes perder la esperanza.

Tienes derecho a la justicia, pero no debes confundirla con la venganza.

Tienes derecho a violentarte, pero no debes dejar de ser cortés.

Tienes derecho a un mañana mejor, pero no debes nunca cimentarlo en un hoy fraudulento.

Tienes derecho a ser positivo, pero no debes ser arrogante con ninguna persona.

Tienes derecho a soñar, y enseñar a otros a soñar con un mundo mejor y solidario, con los menesterosos.

¡DE AHÍ EN ADELANTE HAS COMENZADO A FORJAR TU FUTURO!

Autor Desconocido



FELICIDADES ABUELITOS EN SU DÍA
Septiembre 7

DOLOR DE ESTOMAGO



Muchos niños mayores de 3 años sufren de dolores

crónicos de estómago, que a veces duran intermitentemente por varios meses, y que se deben a diversos factores (reacción a algún alimento, tensión, problemas urinarios, etc.) Aunque este tipo de dolor a menudo obliga al niño a faltar a la escuela o interrumpir sus actividades, es raro que lo despierte por la noche o que vaya acompañado de vómitos, diarreas o pérdida de peso. Por otra parte, los niños pueden padecer de apendicitis o de serios problemas intestinales, uno de cuyos síntomas típicos es precisamente el dolor de estómago. Debido a eso, es imprescindible tomar medidas urgentes cuando:

- El dolor es excesivamente fuerte o dura más de lo acostumbrado.
- El vientre está inflamado y enrojecido, o muy sensible.
- Se presentan también fiebre, retortijones o diarreas con sangre.
- El niño se dobla del dolor, no puede caminar o se despierta de noche con urgencia de ir al baño.
- El niño baja gradualmente de peso o no crece lo suficiente.



AVERIGÜE SI ESTÁ EN FORMA

Para determinar si una persona está “en forma” los expertos se basan en cuatro puntos fundamentales. A continuación las pruebas que se recomiendan para las mujeres entre los 20 y los 40 años de edad en relación con dichos puntos.

- ◆ **Proporción de Grasa y Músculo.** Apriete entre el índice y el pulgar, como si diera un pellizco, la parte superior del brazo, el área del abdomen entre el hueso de la cadera y el ombligo y la parte de atrás de los músculos, hacia la mitad. Si abarca entre los dedos más de 2.5 cm

(use una regla para medir), probablemente tenga más de 22 o 23% de grasa en el cuerpo, que es la proporción ideal.

- ◆ **La Resistencia.** Camine una milla tan rápido como le sea posible. Al terminar, tómese el pulso. Si puede caminar la milla en 8 minutos con el pulso a 140, su sistema cardiovascular tiene una resistencia normal.
- ◆ **La Flexibilidad.** Coloque una regla larga en el piso y una pieza de cinta adhesiva de 30 cm en cruz sobre ella, a una distancia de 37.5 cm de una punta. Siéntese en el piso con las piernas separadas de modo que cada talón toque un ex-

tremo de la cinta adhesiva. La regla debe quedar en el centro del espacio entre las piernas, situada a lo largo. Incline el torso hacia adelante tanto como pueda. Lo normal para un cuerpo de flexibilidad promedio es alcanzar con los dedos entre las marcas de 42.5 y 50 de la regla.

- ◆ **Fortaleza Muscular.** Tiéndase en el piso con las manos entrelazadas detrás de la cabeza y las rodillas flexionadas, de modo que lo talones queden a unos 45 cm de los glúteos, y lleve el torso hacia adelante para quedar sentada. Cuente cuántas veces en un minuto puede hacer este movimiento. Si lo repite de 21 a 34 veces, habrá alcanzado el promedio.

ESCOGIENDO EL CEPILLO DE DIENTES ADECUADO



- Busque uno con cerdas suaves y redondas. Las cerdas duras o puntiagudas pueden afectar las encías y el esmalte de los dientes.
- Evite las cerdas naturales, menos uniformes en hechas, textura y longitud que las sintéticas, lo que significa que es más difícil que queden bien limpias al lavar el cepillo. Además, las bacterias se acumulan en ellas con facilidad.
- Asegúrese de que las cerdas del cepillo pueden llegar con facilidad hasta la piezas traseras de la boca y de que el mango se adapte cómodamente a su mano.
- Reemplace el cepillo al menos cada tres meses (antes de que se deforme con el uso); e inmediatamente, aunque sea nuevo, cuando se recupere

de cualquier enfermedad. De acuerdo con estudios, los gérmenes tienden a permanecer en el cepillo.

- Por el mismo motivo, no guarde el cepillo mojado, (la humedad acelera el desarrollo de las bacterias). Lo ideal es que tenga al menos dos cepillos, y alterne su uso para que tengan tiempo de secarse bien.



¿TIENE SU BEBÉ, MÁS QUE UN SIMPLE RESFRIADO?

¿Sabe usted cuándo un simple resfriado en el bebé puede transformarse en algo más serio, que requiere pronta atención médica? Observe si presenta estos síntomas:

- ⇒ Cambios marcados en su conducta.
- ⇒ Fiebre que persiste por

más de tres días o que sube abruptamente.

⇒ Señales de que hay infección en los oídos (fiebre súbita), inquietud, mover la cabeza de un lado a otro o frotarse uno o los dos oídos.

⇒ Secreción nasal anormalmente espesa y verdosa o amarillenta.

⇒ Dificultad para respirar,

sobre todo, si se produce un silbido o cualquier otro sonido.

⇒ Inflamación de las membranas de los ojos o secreción de estos.

⇒ Glándulas inflamadas en el cuello, la ingle o las axilas.

⇒ Un resfriado que dure más de 10 o 14 días.

LOS COLORES Y EL ESTADO DE ÁNIMO



Ciertos colores poseen la facultad de alterar las ondas cerebrales, el ritmo cardíaco y las funciones musculares. Como consecuencia, tienen una influencia de lo que generalmente se cree en la conducta y el estado de ánimo de las personas.

- ◆ Disipe la tensión al final de la jornada de trabajo con suaves azules y rosados. Para lograrlo, use esas tonalidades en su alcoba, ya sea como color principal o en forma de detalles.

- ◆ Llénese de energía por las mañanas con el rojo brillante. Dese una buena ducha al levantarse y séquese el cuerpo frotándolo con una toalla de ese color.

- ◆ Para levantar el ánimo caído y para aumentar la capacidad creativa, rodéese de amarillo. Coloque un ramo de girasoles u otras flores amarillas en la mesita de centro para estimular la conversación de sus invitados.

- ◆ No decore su cocina de naranjado, o úselo sólo en pequeños detalles. ¡El color naranja estimula el apetito!

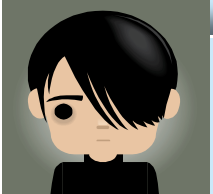
CUIDADO QUE DEBEMOS TENER CON NUESTRO PARAGUAS

Si queremos que nuestro paraguas dure no debemos nunca cerrarlo mojado, ya que la tela pudiera encogerse ligeramente y tirar de las varillas, lo que tiende a

deteriorarlo. Debemos dejarlo abierto hasta que este bien seco y luego cerrarlo que lo doblando con cuidado los mantie- pliegues uno sobre otro. ne cerrado para que no se Cuando terminemos, asegu- deforme.



5 REGLAS PARA AYUDAR A UN A PERSONA CON DEPRESIÓN



La de- presión crónica es una

enfermedad, no un capri- cho ni algo que desapa- rezca si la persona afecta- da “pone un poco de su parte”. Si alguno de sus seres queridos lo padece, aprenda lo que debe hacer para ayudarlo:

1. **No la culpe.** Esa per- sona no es responsa- ble de sufrir de depre- sión, y no puede cura-

se por sí misma. Por mu- cho que se esfuerce.

2. **Procure elevar su auto estima.** Anímela, por ejem- plo, a emprender una acti- vidad o “hobby” que le produzca satisfacción o que ayude a levantar el espíritu.

3. **Evite los remedios “fáciles”.** El control de la depresión es un proceso lento y laborioso. No per- mita que la persona afecta- da trate de curarse con sedantes o estimulantes

“auto recetados” y me- nos por medio de drogas o alcohol.

4. **Busque ayuda médica.** Por lo regular la depre- sión se debe a un des- equilibrio de ciertas sus- tancias químicas en el organismo y se controla con el medicamento adecuado.

5. **No pierda las esperan- zas.** Aunque el trata- miento médico suele ser largo, tiene éxito en el 95% de los casos.



QUE HACER CON UN NIÑO PEQUEÑO Y OTRO EN CAMINO

el arreglo del nuevo bebé, en la compra de la canastilla y hasta en la tarea de seleccionar el nombre.

⇒ Cuando el bebé haya nacido, tenga especial cuidado de no desatender al niño mayor ni darle motivos de celos. Aunque es cierto que no podrá dedicarle tantas horas como antes, debe organizar su tiempo de modo que no se sienta abandonado.

⇒ Anime su hijo a que le “ayude” cuando atienda al bebé. Ser capaz de alcanzarle la toalla o el pañal o de sostener el biberón lo hará sentirse importante, y hasta cierto punto responsable del bienestar de su

hermanito.

⇒ Deje que abrace y acaricie al bebé, pero enséñele desde el principio que no es un juguete y que no debe por lo tanto empujarlo, morderlo ni apretujarlo.

⇒ No se preocupe demasiado si el niño experimenta de vez en cuando un acceso de celos o si en ocasiones ve a su hermanito como un rival. Recuerde que hasta ese momento fue el único, y que ahora debe compartir su mamá, su papá y su casa con un extraño. Esos sentimientos irán pasando a medida que los niños crecen, y más pronto de lo que cree se formarán entre ellos lazos de cariño.

⇒ Prepare a su hijo con tiempo. Dígale que pronto va a tener un hermanito para que el acontecimiento no lo tome por sorpresa. No entre, sin embargo, en explicaciones complicadas acerca del amor fraternal y de las ventajas en la vida de tener hermanos. Un niño pequeño no entiende nada de eso y sólo conseguiría confundirlo o aburrirlo.

⇒ Si su niño tiene edad suficiente, involúcrelo en

OJO CON LAS CAÍDAS



Más de la mitad de la caídas son accidentes muy serios. Las

más peligrosas son las que se producen desde una ventana alta, el balcón o el hueco de una escalera.

Medidas que puede tomar:

- Asegure las ventanas de los pisos altos con un pasador o pestillo extra, pero como el niño lo alcanzará o aprenderá abrirlo en poco tiempo, lo ideal es instalar rejas o tela metálica.
- Coloque tela metálica por el lado interno de las barandillas de los balcones o terrazas.
- Si puede instalar rejas en las puertas de salida no sólo estará seguro el niño, sino que reducirá las posibilidades de robo.
- Cuando cargue a su bebé, sujételo bien. Nunca lo lance al aire por encima de su cabeza.
- Estreche la vigilancia cuando el bebé comience a gatear o caminar, especialmente si la casa tiene escaleras, quicios o escalones. Tenga al niño en un área fuera de peligro, usando rejillas de seguridad.
- Si duerme en su camita, procure que tenga baranda para que no se resbale mientras duerme.



ZAPATOS EN LA SECADORA

La próxima vez que vaya a secar ciertas prendas, como edredones o piezas de cama rellenas de plumón, coloque también unos zapatos tenis bien limpios. El peso de los zapatos sirve para equilibrar el peso en el interior de la secadora y evitar que las plumas se amontonen en un solo sitio, y las distribuye de manera uniforme por la pieza durante todo el ciclo de la máquina.

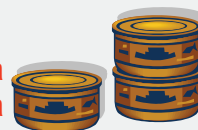


RECICLE SU ALMOHADA

Cuando una almohada se haya aplastado con el uso y no resulte ya cómoda, sacuda todo el relleno hacia un extremo. Pase entonces un pespunte cerca del borde del relleno y elimine la tela sobrante del forro. La almohada se habrá convertido en un cojín ¡de primera!

BASE PARA LA PLANCHA.

Una lata de jamón vacía resulta excelente como base para la plancha. Conviene, eso sí, que cubra con cinta adhesiva los borde cortados para evitar herirse las manos cuando la manipule.



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

