



EL CAMINO PARA TU SALUD



EDICIÓN 61

Realizada por:
CLARA PATRICIA MARÍN

© 2010 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



VALORES DE LA AMISTAD

La esencia de la amistad radica en los valores, los cuales son el cimiento de relaciones duraderas; entre los más importantes tenemos:

La Coherencia: Es mostrar una personalidad única con todas las personas y en todos los ambientes: vocabulario, modales, actitudes, opiniones, etc. Nada desconcierta más que descubrir en una misma persona distintas formas de ser; esto afecta la comunicación expedita, provoca desconfianza y demuestra falta de madurez.

La Flexibilidad: Es adaptarse a los distintos ambientes. Quien es flexible: cede la palabra, rectifica su opinión, ofrece disculpas públicamente, participa de las actividades y aficiones que gustan también a los demás, acepta de buen agrado los consejos sanos, y las críticas constructivas.

La flexibilidad nos permite alejar ese sentimiento de exclusividad que muchos equivocadamente reclaman. Podemos tener amigos con intereses diametralmente opuestos a los nuestros. Cada uno de nosotros, por ser naturalmente diferente, aporta algo valioso y enriquecedor en la vida de sus amigos y demás personas.

La Comunicación: La verdadera comunicación no es una agradable conversación que muchas veces puede ser también superficial. Comunicarse significa participar de nuestro “yo” a nuestros amigos, con la sinceridad de las palabras, transmitiendo nuestros verdaderos puntos de vista, y la

manera de sentir, sólo así existe un intercambio real y verdadero de pensamientos que desembocan en la comprensión y el entendimiento formal.

La forma más simple de conservar un amistad es mantener contacto frecuente con nuestros amigos, sin importar la distancia o lo ocupados que nos encontremos. Preguntarles por su estado de salud, el trabajo diario, el resultado de sus últimos planes, enviar saludos a la familia en general, en fin, tantas cosas que podemos decir que demuestran interés y sincera amistad. No seamos de aquellos que se dicen ser amigos, pero sólo aparecen cuando necesitan algo de los demás,

La Generosidad: Lo más importante de este valor, es hacer lo posible por otorgar nuestro tiempo, recursos, conocimientos y habilidades cuando los demás lo necesiten, en vez de estar esperando pacientemente a que nuestros amigos estén a nuestra disposición, y lo demuestren con hechos plausibles. La generosidad no tiene barreras, pues los amigos se dan desinteresadamente y sin límites.

La Lealtad: Ser leal supone realmente ser una persona de palabra, que responde con fidelidad a los compromisos que la amistad lleva consigo; los amigos nobles no critican, ni murmuran, ni traicionan una confianza personal, y siempre se encuentra veracidad en sus palabras. Son verdaderos amigos quienes defien-

den a capa y espada los intereses y el buen nombre de sus amigos. Es además, hablar claro y ser muy franco.

El Agradecimiento: Un pequeño detalle de agradecimiento fortalece significativamente una amistad. No implica cosas materiales, ni devolver el favor en la misma proporción; es tan sencillo como dar las gracias sinceramente, como reconocimiento efectivo a la ayuda desinteresada que hemos recibido; pero sobre todo hay que decirlo.

Los pequeños detalles son espontáneos, y representan verdaderas muestras de afecto, pero nunca deben parecer como "pago" al beneficio que desinteresadamente recibimos.

La Superación: Los verdaderos amigos, siempre se ayudan mutuamente a superarse y a vivir mejor, porque el interés está puesto en la persona, no en sus pertenencias, posición ó lo divertido que puede ser el otro.

“Ser un 'mejor amigo', no es un objetivo para buscar el reconocimiento ó alimentar nuestra vanidad humana, es simplemente una forma de elevar la calidad de las relaciones humanas, poniendo siempre nuestro ejemplo en todas las actividades que hagamos en el futuro”.



ALIMENTOS QUE AYUDAN A COMBATIR EL CANCER (Segunda Parte)

A continuación 40 alimentos que pueden hacer su dieta más saludable, así como sugerencias para prepararlos y combinarlos. (Las claves en paréntesis son las propiedades individuales que les dimos en la edición No. 60).

1. ACEITE DE MAIZ (VE): Rico en enlaces no saturados, es excelente fuente de vitamina E. Pero, como es una materia grasa, úselo para sustituir mantequilla, margarina, etc., no para agregarlo a esos alimentos.



2. ACELGA (VA-F-VE)

Enriquezca con ella ensaladas y sopas de verduras. En este último caso, picada durante la cocción.



3. ALBARICOQUES O DAMASCOS (VA-F)

Remoje albaricoques secos en jugo de manzana o de naranja. Añada ralladura de naranja para aumentar el sabor, y si lo desea, muele todo o páselo por la procesadora para obtener una mermelada que puede usar en vez de mantequilla en las tostadas.



4. ARROZ SIN PULIR (F-S)

Úselo como el regular; o frío para preparar una ensalada agregándole rodajas de zanahoria, tiritas de pimientos y pasas. Aderece con una vinagreta (hecha con aceite de maíz y vinagre).



5. ATÚN DE LATA (S)

Combine atún envasado en agua, bien escurrido, con un poco de vinagre y cebollas bien picadas.



6. BATATA, BONIATO O CAMOTE (VBA-VC-F)

Cueza en una olla batatas cortadas en pedazos con albaricoques secos picados. Acomode todo en un molde, añada jugo de albaricoque y hornee por unos 20 minutos.



7. BERZA (HC-VA-VC-F-C)

Para preparar un rico plato, envuelva filetes de pescado en hojas de berza, previamente cocidas al vapor. Luego, hornee hasta que el pescado esté listo. Debe humedecer los filetes con frecuencia pasándoles una brochita de cocina mojada en caldo.



8. BROCOLI (HC-VA-VC-F-C)

Cuézalo al vapor, y aderécelo con un poquito de aceite de maíz, jugo de limón y estragón o tomillo en polvo. Sírvalo caliente o frío.



9. CALABAZA O ZAPALLO (VA-F-VC)

Sírvala cocida y hecha puré con trocitos de piña (ananás) por encima. Si va a hacer un pastel de calabaza, sustituya la leche entera por descremada y cada huevo por 2 claras. Añada 2 o 3 cucharadas de leche en polvo para aumentar el contenido de calcio.



10. CIRUELAS PASAS (F-VA)

Prepare una compota deliciosa y rica en fibras. Combine ciruelas pasas, pasas, albaricoques, gajos de toronja e higos en una fuente. Remoje con jugo de naranja, y hornee por 10 minutos o hasta que esté caliente.



11. COL O REPOLLO (VA-F-VC)

Pique en trocitos una col y agréguele pasas y cubitos de manzana (rocíe éstos con jugo de limón), aliñe con salsa vinagreta o yogurt bajo en grasa batido con semillas de apio y miel. Las coles de Bruselas, que tienen iguales propiedades que las coles excepto la vitamina E (VE), se cuecen al vapor y se combinan con tomatitos y hongos. Luego se marina todo en una mezcla de jugo de limón, aceite vegetal, perejil picado y salsa de soja. A la 1/2 hora se insertan los 3 ingredientes en brochetas, alternándolos, y se asan a la parrilla por 3 minutos.



12. COLIFLOR (HC-VC-F)

Cuézala al vapor y sírvala aliñada con salsa de tomate sazonada con orégano y albica.



13. ESPINACA (VA-F-VE)

Adorne las ensaladas de espinaca con rodajas de fresas o frutillas y aderécela con una mezcla de jugo de limón, estragón, vinagre, miel aceite y ralladura de limón.



14. FRESAS O FRUTILLAS (VC-F)

Agregue fresas majadas a un puré de manzana para darle más vitamina C, más fibra y mejor sabor.



15. FRIJOLES (F-C)

Deles un rico sabor con ajo y perejil picado, cebollinos tiernos y ají en polvo; o úselos, bien escurridos, para enriquecer una ensalada de verduras. (continúa en la próxima edición)





¿QUÉ HACER DURANTE UN TERREMOTO?



Está circulando nuevamente en la Internet la teoría desarrollada por Doug Copp, Jefe del Equipo de Rescate Americano Internacional (ARTI), que afirma que cuando un edificio colapsa, el peso del techo cae sobre los objetos o muebles aplastándolos, pero queda un espacio vacío al lado de ellos, denominado "triángulo de vida". Cuanto más grande, pesado o fuerte sea el objeto, menos se va a compactar. Cuanto menos el objeto se compacte por el peso, mayor es el espacio vacío o agujero al lado del mismo, mayor es la posibilidad de que la persona que está usando ese espacio vacío no sea lastimada. Según la teoría debemos acostarnos en posición fetal al lado de un sofá, silla grande o mueble grande.

Ahora bien, esta teoría no está avalada, muy por el contrario, es cuestionada (por basarse en suposiciones erróneas y muy peligrosas) por organismos como: La Cruz Roja, Earthquake Country Alliance, La Sociedad de Ingenieros Estructurales de California, los departamentos de ingeniería de UCLA, entre otros; quienes coinciden en afirmar que "Drop, Cover, and Hold On" sigue siendo la acción adecuada para reducir las lesiones y la muerte durante los terremotos.

Los terremotos ocurren sin ningún aviso y pueden ser tan violentos que no hay oportunidad de correr ni gatear, por ello, debemos agacharnos, cubrimos debajo de una mesa o escritorio sólido, y agarrarnos firmemente a él. Además, debemos estar prepara-

dos para movernos con éste hasta que cese de temblar. En aquellos casos donde el terremoto es menos violento, quizá podamos movernos a una posición más ventajosa (e.g. apartados de ventanas quebradas, etc.) mientras nos agachamos al suelo, nos cubrimos la cabeza, y nos agarramos a un objeto sólido.

El área cerca de las paredes exteriores de un edificio es el lugar más peligroso donde podemos estar. Las ventanas, fachadas y detalles arquitectónicos frecuentemente son las primeras partes del edificio que se derrumban. Para mantenernos lejos de esta zona de peligro, debemos permanecer adentro si estamos adentro, y afuera si estamos afuera.

ADENTRO: Debemos agacharnos, cubrirnos y agarrarnos. Si no estamos cerca de algún escritorio o mesa, agacharnos al lado de la pared interior y proteger la cabeza y cuello con nuestros brazos. Evitar las paredes exteriores, ventanas, objetos colgantes, espejos, muebles altos, aparatos grandes y alacenas con objetos pesados o de vidrio. ¡No salir!

EN LA CAMA: Si estamos en la cama, agarrarnos y mantenernos ahí, protegiendo la cabeza con una almohada. Tenemos menos riesgo de lesionarnos si nos mantenemos donde estamos. El vidrio que se quebró y está en el piso ha causado lesiones a aquellos que rodaron por el piso o trataron de llegar a las salidas.

EN UN RASCACIELOS: Agacharnos, cubrimos y agarrarnos. Evitar las ventanas. No usar los elevadores.

AFUERA: Alejarnos a un lugar abierto si podemos hacerlo de manera segura; evitar los cables eléctricos, árboles, edificios

y otros peligros.

CONDUCIENDO: Detenemos al lado de la carretera y aplicar el freno de mano. Evitar los viaductos, puentes, cables eléctricos, letreros y otros peligros. Mantenemos dentro del vehículo hasta que pare de temblar. Si un cable de electricidad cae sobre el auto, mantenemos adentro hasta que alguien entrenado remueva el cable.

EN UN ESTADIO O TEATRO: Permanecer en nuestro asiento y proteger cabeza y cuello con nuestros brazos. No tratar de salir hasta que pare de temblar. Luego, caminar lentamente, teniendo cuidado de cualquier cosa que se pueda caer durante un temblor secundario (o réplica).

EN LA COSTA: Agacharnos, cubrirnos y agarrarnos hasta que pare de temblar. Estimar cuánto tiempo tardó el estremecimiento. Si hubo movimiento severo de 20 segundos o más, evacuar el área inmediatamente hacia terreno alto, ya que un maremoto pudiera haber sido generado por el terremoto. Inmediatamente internarnos 3 kilómetros (2 millas) o por lo menos, a un terreno que esté a 30 metros (100 pies) sobre el nivel del mar. Caminar rápido, en lugar de conducir, para evitar tráfico, escombros y otros peligros.

DEBAJO DE UNA PRESA: Las presas pueden fallar durante un terremoto. Una falla catastrófica es improbable, pero si vivimos en el camino de la corriente de agua, debemos tener información acerca de la zona de inundación y tener preparado un plan de evacuación

www.earthquakecountry.info/roots-es/step5.html



9155 Telegraph Rd. Pico Rivera, CA.90660

Phone: (562) 364-1250

Email: info@eccafs.org

http://www.eccafs.org



© 2010 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.

LES DESEAMOS UN MUY FELIZ DÍA DE SAN VALENTÍN



Amar profundamente a alguien nos da fuerza. Sentirse amado profundamente por alguien nos da valor. (Lao Tzu)



LOS CELOS NO SON AMOR

Los celos no son sinónimo de un gran amor, ni mucho menos, indican cuánto se quiere a la otra persona. Los arrebatos de celos, más que amor o miedo a la soledad, son producto de sentimientos malsanos de posesión, necesidad de control, inseguridad en sí mismo, o envidia hacia lo que cree es la "enriquecedora" vida emocional del otro.

Los niños jamás nos dejan de sorprender y por lo general, nos dan lecciones a nosotros los mayores. A continuación algunas de las respuestas que obtuvieron unos especialistas cuando le preguntaron a un grupo de niños entre 4 y 8 años: ¿Qué es el amor? ¿Qué significa el amor?. Sus respuestas fueron mucho más brillantes y profundas de lo que nadie se hubiera imaginado.



- "El amor es lo que está en la habitación contigo en Navidad si dejas de abrir regalos y escuchas". *Bobby 7 años.* (¡Qué profundo y sabio!)
- "Si quieres aprender a amar mejor, debes comenzar con un amigo que no te gusta", *Nikka - 6 años*
- "No deberías decir 'te quiero' a no ser que realmente lo quieras decir. Pero si lo quieres decir, debes decirlo mucho. La gente se olvida". *Jessica - 8 años*
- "Cuando alguien te ama, la forma en que dice tu nombre es diferente. Sólo sabes que tu nombre está seguro en su boca". *Billy - 4 años.*
- "El amor es lo que te hace sonreír cuando estás cansado." *Terri - 4 años.*
- "El amor es como una mujer mayor y un hombre mayor que todavía son amigos, incluso después de conocerse el uno al otro muy bien". *Tommy - 6 años.*
- "Amor es cuando mami le da a papá la mejor parte del pollo". *Elaine-5 años.*



POLVOROSAS DE NUECES Bata 2 barras de mantequilla con ½ taza de azúcar. Agregue 1 cda. de vainilla, ½ cda. de sal y 2 tazas de harina. Añada 1 taza de nueces picadas y mezcle bien. Coloque la masa sobre un molde para hornear y presione bien hasta formar una lámina de ¾" de espesor. Corte galletas con un cortador de corazón y levante con una espátula pequeña para colocar en una plancha para galletas previamente engrasada. Hornee a 350°F por 20 a 25 minutos. Retire del horno y deje refrescar. Pase por azúcar en polvo, procurando que quede bien cubiertas.

EL COLOR ROJO: Cada color tiene psicológica y espiritualmente un sentido, una interpretación. El rojo nos habla de un estado energético intenso, de pasión, fuerza, emprendimiento, acción.



Al color rojo se le ha llamado: "El Gran Energizante", "Padre de la Vitalidad". Es por ello por lo que para alguien que no puede actuar, este color es demasiado fuerte. Se ha comprobado el uso terapéutico de este color en personas que padecen depresión estacional (producida, por lo general, en el invierno y muy especialmente en aquellos lugares, como alrededor de los polos, en donde se da la noche invernal) aplicándoles un tratamiento basado en la exposición a luces, lugares y vestimenta de color rojo.

Los efectos fisiológicos que produce el color rojo, son: aumento de la presión arterial, aceleración de la circulación sanguínea y el ritmo respiratorio. Se agudizan los sentidos del olfato y del gusto. Las reacciones se vuelven automáticas.

Para los practicantes y conocedores del Yoga, es el color del Chakra base o raíz, llamado Muladhara, en sánscrito.

El color rojo despierta los sentidos y las pasiones. Se asocia al poder, a la energía, a la vitalidad y a las emociones de la vida.

En su aspecto positivo: estimula la acción, la actividad, el amor, el vigor, el poder creativo. En su aspecto negativo: simboliza el odio y la energía mal encauzada, crueldad, derramamiento de sangre. Por eso, debemos usarlo con precaución para mantener la armonía. Debemos saber cuándo y cómo usar cada color.

Extraído de un artículo de la Lic. Mónica Agras (www.enbuenasmanos.com)