



“Y una mujer que llevaba un niño contra su pecho le preguntó a un maestro: Háblanos de los hijos. Y el respondió.

Vuestros hijos no son vuestros hijos. Son los hijos y las hijas de los anhelos que la vida tiene de sí misma. Vienen a través de vosotros, mas no de vosotros y aunque vivan con vosotros, no os pertenecen.

Podéis darles vuestro amor, mas no vuestros pensamientos, pues ellos tienen sus propios pensamientos.

Podéis albergar sus cuerpos mas no sus

## EL DESTINO DE NUESTROS HIJOS

almas. Porque sus almas moran en la casa del mañana, que ni aun en sueños os es dado visitar.

Podéis esforzaros por ser como ellos, mas no intentéis hacerlos como vosotros. Porque la vida no marcha hacia atrás, ni se detiene en el ayer.

Vosotros sois el arco por medio del cual vuestros hijos son disparados como flechas vivas. El arquero ve el blanco sobre el camino del infinito, y os dobla con toda su fuerza a fin de que sus flechas vayan velozes y lejos. Que el hecho pues de estar doblados en manos del arquero sea para vuestra dicha, por que así como Él ama la flecha que dispara, ama también el arco que

permanece firme; por eso vosotros tuvisteis la oportunidad de vivir vuestra vida y la libertad de amar y hacer tu vida.

Deja que tus hijos vuelen solos del nido cuando llegue la hora y no los reclames para que vuelvan, ellos te querrán por siempre y tendrán también su nido del cual algún día ellos solos quedaran, pero fue su nido y su vida, déjalos libres, ámalos con libertad, no apagues el fuego de su hogar, vive y deja vivir y ellos siempre te querrán”.

GIBRÀN JALIL  
GIBRÀN



La Semana Santa no debe ser un período de días de descanso; se trata ni más ni menos que de la conmemoración de la Pasión, Muerte y Resurrección de Cristo y por ende debe ser un período de reflexión.

A continuación algunas citas al respecto:

*“La resurrección de Cristo es perdón para los pecadores, vida para los que aceptaron su obra en la cruz, y gloria por la eternidad con Él en los cielos.”*(Anónimo)

*“El creyente que ama la cruz, encuentra que aún las cosas más amargas que vienen a su vida son dulces.”* (Madame Guyon)

*“No es la cruz el signo de padecimiento: es el símbolo de la redención.”* (Juan P. Duarte)

*“La cruz no es para que la lleves al cuello, o la cuelgues de una pared; es para que la vivas día a día.”* (Anónimo)

## CONEJITOS DE PASCUA



Sus hijos disfrutarán muchísimo de hacer manualidades para esta época de Pascua. Lo tradicional es decorar huevitos, a los cuales previamente se les ha vaciado su contenido haciéndoles un agujero en cada extremo y soplando uno de los lados. Una idea original es usar los huevos en posición “acostada” y decorarlos en forma de conejitos. Se les pone pintura acrílica en colores pasteles. Luego se les pintan los ojos con marcador permanente negro de punta fina. Se pega una bolita de algodón como nariz; y una bolita más grande para que sea la colita. Procure que los algodones tapen los agujeros de los extremos. Use papel de seda (también puede ser papel de colores) para las orejitas. Por último, si desea, coloque cada uno de los “conejitos” en envases para “cup cakes” (los cuales ha pintado y decorado a su gusto) . ¡Todo es cuestión de usar la imaginación!





## LAS BONDADES DEL ACEITE DE OLIVA

Es sabido que el aceite de oliva representa una de las mejores opciones en la cocina, ya que contribuye a bajar los niveles de colesterol “malo” de la sangre. De hecho, las regiones donde se utiliza regularmente para cocinar (sobre todo la variedad extra virgen) suelen tener una incidencia muy baja de enfermedades del corazón. Por lo tanto, debemos utilizarlo siempre que podamos. Sin embargo, como existen en el mercado diferentes variedades, con el sabor más o menos marcado, es aconsejable que conozcamos las características de cada una para ver cuál se adapta mejor al plato que vamos a preparar.

**EXTRA VIRGEN:** El menos procesado de todos, de un color amarillo oscuro casi verde. Perfecto para aliñar ensaladas y para aderezar frijoles, cocidos y otros platos de sabor fuerte. Es el de mayor precio, el de acidez más baja y el de gusto más pronunciado.

**VIRGEN:** Es el segundo, tanto en precio como en calidad. Un poco más ácido que el anterior, más pálido y con un gusto algo más suave, pero todavía distintivo. Se usa del mismo modo que el aceite extra virgen.

**PURO (O SIMPLEMENTE “ACEITE DE OLIVA”)** Se considera el mejor para los

tipos de cocción que requieran un calor muy alto, como freír (es posible usarlo dos o tres veces, siempre que se cuele bien). Tiene un gusto más suave, por lo que se presta para los platos de sabor delicado. Es más pálido y suele costar menos que las variedades anteriores.

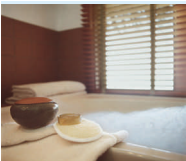
**EXTRA SUAVE:** La suavidad puede notarse tanto en el gusto como en el color. Este tipo de aceite, casi sin sabor y sin color, se recomienda principalmente para recetas al horno. También resulta apropiado para aquellos platos cuyo sabor “choca” con el típico aceite de oliva más denso.

## HUEVOS ENCURTIDOS



¡Fáciles de preparar y riquísimos! Además, se prestan para

varias “funciones”: servir como aperitivo, acompañar una bebida o darle un toque especial a cualquier plato. **Preparación:** Hierva unos cuantos huevos, deje que se refresquen, pélelos y colóquelos en un recipiente. Mezcle suficiente vinagre blanco con condimentos diferentes (polvos de ají picante, canela en raja, mostaza en polvo, pimienta en grano, etc.), caliéntelo y viértalo por encima de los huevos. Ponga la tapa al recipiente. Guárdelo en el refrigerador un par de semanas antes de comer los huevos.



## 10 PASOS A LA HORA DE COMPRAR UNA BAÑERA

1. Establezca un presupuesto antes de salir a comprar. Sin embargo, es una buena idea crear una pequeña reserva para ajustar el presupuesto una vez se comience a familiarizar con las opciones del mercado.
2. Piense en el uso que va a darle a la bañera. ¿Piensa vivir en su casa por largo tiempo? ¿Utiliza la bañera y la ducha sólo con un sentido utilitario, o también placentero? ¿Cuánto tiempo permanece en la bañera.
3. Visite establecimientos. Hay una gran cantidad y variedad de productos. No se limite a una o dos tiendas, consulte catálogos y revistas especializadas.
4. Pruebe los productos. Siéntase en la bañera. Entre en la ducha. Verifique

los chorros de agua.

5. Tenga siempre en mente las características de su vivienda. No olvide dónde irán situadas la ducha y la bañera. ¿Es a nivel del suelo o en los altos? ¿Es el piso lo suficientemente sólido como para resistir el peso de una bañera?
6. Haga mediciones. ¿Con cuánto espacio cuenta? ¿Tiene espacio suficiente para una ducha y una bañera separadas? ¿Puede entrar la bañera que usted quiere a través de la puerta de entrada y de la puerta del baño, hay que subir escaleras, cabe por el pasillo...?
7. Tenga en cuenta las duplicaciones. Si escoge una ducha para dos personas, asegúrese de instalar dos juegos de válvulas independientes, para que cada persona pueda ajustar el flujo de agua a

su gusto.

8. Consulte a un profesional. Expertos en la instalación de baños y cocinas pueden ayudarlo a encontrar la bañera y la ducha más prácticas y seguras.
9. Esté atento a las instalaciones. Por lo general, la altura de las válvulas de agua y cabeza de la ducha pueden variar según el gusto y la altura de la persona. Trate de asegurarse de que estas instalaciones sean hechas a su gusto, no a la comodidad y gusto del plomero.
10. Tenga en cuenta la seguridad. Una nueva ducha o bañera es un buen momento para instalar válvulas de agua que eviten las quemaduras y pisos o superficies antideslizantes.

**“TIPS”**

Si se le presenta un regalo de apuro para una amiga, no se preocupe, seleccione una de sus plantas más lindas y lozanas, envuélvala con papel de color...y listo!.

El limón es un limpiador fabuloso para los fregaderos y las piezas de porcelana del baño que se han manchado. Basta con cortar uno en dos mitades, y frotar con éstas las superficies manchadas.

¿Su piel es grasosa? Ponga a hervir una hoja de perejil en un poco de agua. Deje refrescar la “infusión”, moje en ella una bolita de algodón y pásela por toda su cara.

Cuando prepare una receta que lleve tallos de apio, no deseche las hojas. Lávelas bien, póngalas dentro de una bolsa plástica y congélelas. Le servirán para hacer mucho más ricos y nutritivos los estofados, cocidos y sopas.

No bote esos panecillos que llevan varios días en la panera. Remójelos en leche y póngalos en el horno a calor bajo hasta que se tuesten. Proceda a untarle mantequilla mientras están calientes.

**LA TENDINITIS**

La repetición constante de determinados movimientos, combinada con una mecánica incorrecta de dicho movimiento o postura inadecuada, es la principal causa de la tendinitis (también llamada tenonitis). Esta consiste en la inflamación de los tendones (puntos de anclaje de los músculos en los huesos). La tendinitis se manifiesta por un intenso dolor, adormecimiento u hormigueo de la zona afectada (codos, hombros, brazos, muñecas, rodillas, etc.) y por afectar a su movilidad. Una de sus formas más conocidas es el codo de tenista o de golfista.

**Tratamiento:** Como toda inflamación, requiere reposo (a veces mediante férulas o inmovilizaciones) o un trata-

miento con antiinflamatorios o rayos laser. En los casos más graves se hacen infiltraciones o se interviene quirúrgicamente.

Existen tratamientos alternativos como la reflexología, el automasaje, el drenaje linfático, la acupuntura o la digitopuntura.

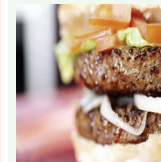
**Prevención:**

- Evitar movimientos repetitivos y el uso excesivo de una extremidad.
- Realizar ejercicios de calentamiento lentos antes de una actividad agotadora.
- Mantener todos los músculos fuertes y flexibles.

Si nota olor a gas al entrar en su casa, es seguro que ha dejado alguna llave abierta o que tiene una salida de gas en la tubería. Para ahorrar tiempo en encontrar el salidero, pinte toda la tubería con agua jabonosa. Cuando salga el gas, el agua con jabón hará burbujas, revelando el sitio dañado de la tubería. Si tapa el salidero con un buen pedazo de jabón, tendrá tiempo suficiente para esperar hasta que se lo arreglen. Sin embargo, se recomienda esperar para usar el



Cuando quiera cocinar hamburguesas rápidamente, hágalas un agujero en el centro cuando está preparándolas. En esta forma, el centro abierto ayudará a que se cocinen con más rapidez. El hueco desaparecerá cuando la hamburguesa se haya cocinado.

**EL ESTRÉS Y LA OBESIDAD**

Las mujeres que sufren de estrés crónico y no toman medidas para aliviarlo, tienden a acumular más grasa en el área del vientre (como los hombres) que alrededor de muslos y caderas (como es propio del sexo femenino). Ahora bien, como se sabe, la forma de manzana en el cuerpo aumenta los riesgos de sufrir de

problemas cardiacos.

Es posible, por una parte, que el estrés en sí haga que las afectadas coman más de la cuenta. Pero además de eso, existe otra conexión.

Cuando las mujeres que tomaron parte de una investigación fueron sometidas a situaciones de tensión, se descubrió que aquellas con grasa acumulada en el abdomen por lo regular tenían problemas para manejarlas. Estas mujeres,

además, solían producir más cantidad de una hormona llamada cortisol cuando se encontraban bajo fuerte estrés. Dicha hormona, como se comprobó en estudios anteriores, tiende a hacer que la grasa se acumule alrededor del vientre.

Si usted se siente a menudo tensa y nerviosa hable con su médico y averigüe los pasos que debe tomar para solucionar el problema. ¡La salud de su corazón puede estar en juego!





La caloría de los alimentos sólidos se suman igual que las de los alimentos líquidos, pero un reciente estudio reveló que el cambio más significativo entre personas a dieta era reducir el consumo de las bebidas dulces. Reducir la ingesta en sólo una porción al día eliminó medio kilo en seis meses, lo suficiente para afectar a quienes acostumbran beber refrescos o bebidas de fruta ¿Por qué? El cuerpo no parece registrar las calorías de los líquidos con tanta precisión como las de los alimentos sólidos, por lo que no logra compensarlas.

## EQUIVALENCIAS



Una pizca..... 2 o 3 gotas o menos de 1/8cdta.

1cda.....3cdtas

1/4 taza...4cdas

1/3 taza...5cdas +1cdta

1/2 taza ....8cdas

1 taza... 16cdas

1 pinta....2 tazas

1 litro....4 tazas

1 galón...4 litros

1libra...16 onzas

1 onza...30gramos aprox.

© 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.



Los surcos horizontales en las uñas pueden indicar problemas. Estas líneas se llaman de Beau, e indican que se interrumpió el proceso de producción de la uña, lo cual puede suceder durante una fiebre elevada o en males como la diabetes. Ahora bien, consulte con su doctor si ve señales de acropaquia ("clubbing fingers"): agrandamiento o hinchazón indoloro e insensible de los dedos de las manos o de los pies y curvatura de las uñas hacia abajo. Enfermedad conocida como dedos en *Palillos de Tambor*. En otras palabras se trata de un engrosamiento de la carne que se encuentra por debajo de la uña de los dedos de manos y pies. La uña se curva hacia abajo, de manera similar a la forma de la parte redondeada de una cuchara volteada al revés.

La acropaquia puede ser hereditaria o idiopática, o adquirida y concomitante de una gran cantidad de alteraciones, todas ellas presentando un elemento en común: hipoxia y cianosis. Las personas con acropaquia presentan los mismos cambios histológicos independientemente de las causas. Se ha relacionado mucho la acropaquia con las broncopatías crónicas, especialmente la EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica o COPD - *chronic obstructive pulmonary disease*). Sin embargo, la acropaquia no es un signo de EPOC y su aparición debe alertar al doctor a emprender una búsqueda de sus causas.



## EL COLOR DE LOS ALIMENTOS Y SU VALOR NUTRITIVO

¿ No e s t á seguro del valor nutritivo de un alimento? Guíese por el color (este guarda relación con el contenido). Y si incluye al menos 3 colores en cada comida, su dieta estará siempre bien balanceada.

**Alimentos blancos:** Son ricos en proteínas (como el pescado y la pechuga de pollo) en carbohidratos (como el pan blanco) en calcio (como la leche). Todos en general, contienen potasio.

**Alimentos castaños:** Suelen tener mucha fibra (como el pan de centeno) aunque no siempre. Contienen vitamina B, hierro y cantidades, más o menos grandes, de proteína (nueces, granos, etc.)

**Alimentos morados:** Contienen mucho hierro (como es el caso de las pasas, las ciruelas y las llamadas carnes rojas), vitamina B (como el hígado y otras vísceras) y fibras y vitamina C (las moras, la col morada, los arándanos)

**Alimentos verdes:** Suelen

tener gran cantidad de vitamina A y C (como el brócoli y las coles de Bruselas; de vitamina C (como el pimiento verde y la col), de hierro (como la espinaca) y de fibras (las verduras en general).

**Alimentos rojos, amarillos y de color naranja:** Suelen ser ricos en vitamina C (como ocurre con naranjas, limones y fresas o frutillas), vitamina A (como calabaza o zapallo, melocotones o duraznos y yemas de huevo); y vitaminas A y C (como tomate y melón).



## EJERCÍTESE CON SU PAREJA

Hoy en día las parejas se quejan de no tener tiempo ni siquiera para hablar, pues bien, hacer ejercicio en pareja puede ser una de las mejores formas para tener una excusa para pasar un poco más de tiempo juntos. Una caminata o un partido de tenis, por ejemplo, da a las parejas la oportunidad de conversar y es una manera de fortalecer sus lazos.



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