



# EL CAMINO PARA TU SALUD

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



## FELIZ DÍA DEL PADRE

Junio 20



EDICIÓN No. 65

Realizada por: Clara Patricia Marín Casas

### ¿CÓMO NOS RELACIONAMOS CON NUESTROS HIJOS?

**“El mejor legado de un padre a sus hijos es un poco de su tiempo cada día”** Battista.

**“A veces el hombre más pobre deja a sus hijos la herencia más rica”** Ruth E. Renkel

**“Tener hijos no lo convierte a uno en padre, del mismo modo en que tener un piano no lo vuelve pianista”** Michael Levine

**“Sólo cuando meditamos lo que nos cuestan nuestros hijos, empezamos a darnos cuenta de la deuda que tenemos contraída con nuestro padres”** Anónimo

**“Cualquiera puede ser padre; pero sólo un hombre de verdad puede ser papá”** Autor anónimo.

**“Es un hombre sabio el que conoce a su propio hijo”** Shakespeare

**“Como es el padre así es el hijo (Qualis pater talis filius)”** Proverbio latino

**“No es la carne y la sangre, sino el corazón, lo que nos hace padres e hijos”** Johann Christoph Friedrich Schiller

**“Un buen padre vale por cien maestros”** Jacques Rousseau



Como padres debemos preocuparnos por tratar adecuadamente a nuestros hijos. ¿Qué significa esto? Que los respetamos, reconocemos sus necesidades y aceptamos sus sentimientos. Conocemos y aceptamos las individualidades de cada uno de ellos; al igual que sus gustos e intereses. Los escuchamos, comprendemos y les ayudamos a ser independientes y autónomos. Utilizamos la comunicación y la reflexión para educarlos y disciplinarlos. Les demos-

tramos amor con palabras y caricias. Les llamamos la atención si herir su dignidad. Expresamos nuestra molestia de forma firme y consistente, pero sin violencia. Comunicamos las reglas que establecemos de manera clara y explícita. Les asignamos tareas y responsabilidades acordes con su edad y capacidades. Los valoramos y los motivamos a confiar en ellos mismos.

Brindémosles apoyo y reconozcamos sus acciones positivas y sus logros. No caigamos en el error de pensar que es una obligación de ellos tener éxito en las tareas escolares y en las demás actividades que realizan.

Que la relación con nues-

tros hijos no se base en castigos y reproches. Cuidemos más de ellos, por más ocupados que estemos, separemos un tiempo y compartamos con ellos más actividades de recreación y esparcimiento. Respetemos su intimidad y no seamos hostiles ni agresivos en nuestro trato .

Si al reflexionar sobre la manera en que nos relacionamos con nuestros hijos nos damos cuenta que estamos tratándolos de manera inadecuada, debemos buscar alternativas de cambio, acudir con un psicólogo y pedirle que nos ayude a criar positiva y sanamente a nuestros hijos.

### COSAS QUE NO DEBE METER EN

- ⇒Dinero y cheques de viajeros, el pasaporte, documentos de identificación y valor.
- ⇒Quita esmalte de uñas. Si se rompe o vacía, le

- quitará el color a toda su ropa.
- ⇒Licores, de romperse, le quedará un olor desagradable a todo su equipaje.
- ⇒Una botella llena de lo



### LA MALETA

que sea (perfume, shampoo, crema, aceite, etc.), porque con la presión puede estallar y manchar todo.

## CONSEJOS PRÁCTICOS



Una llanta descartada de un tractor puede servir perfectamente como una caja de arena para los niños. Cuando no está en uso, se puede tapar con una madera para que las mascotas no se metan en ella.



Si su hijo pequeño va a salir de campamento, ponga la ropa de un día dentro de una bolsita de plástico por separado. Dígale que la ropa sucia va en esa misma bolsa.



Si va de día de campo, cargue su comida fría en cartones de yogur que han sido congelados previamente. Cuando llegue a su destino, su comida estará bien fría y mantendrá fresco el contenido de su canasta.



Si le cuesta trabajo para que su niño se lave los dientes, póngale un espejo a su altura o cárguelo para que el pueda verse en el suyo y que observe cómo se limpia cada uno. Le parecerá divertido y menos difícil esta labor de limpieza.



## SEÑALES DE MALTRATO INFANTIL

No siempre es fácil reconocer a un niño maltratado, pues las señales son muy sutiles o se ocultan (es el niño quien casi siempre guarda muy bien el secreto, por miedo a recibir un castigo aun mayor).

Las situaciones en las que se da el maltrato infantil, son casi siempre las mismas: problemas familiares provocados por alcohol o drogas, presiones económicas o discordia familiar. Generalmente aquellos que maltratan, fueron a su vez niños maltratados y tienden a ser impulsivos y con una percepción de la realidad totalmente distorsionada, además de ignorancia sobre el desarrollo normal de un niño: una madre, por ejemplo, castigará severamente a su pequeño de un año porque no ha aprendido a ir al baño. Desconoce que un niño no aprende a controlar sus esfínteres sino hasta los 2 años y medio.

Si bien no es fácil reconocer las señales de maltrato en los niños, siempre hay algún indicio acusador, algo que hace sospechar que ese pequeño ha sido objeto de golpes, de

maltrato por parte de sus padres o de alguna persona cercana a él. Por ello, si conocemos o sospechamos que un niño está siendo maltratado, es nuestra obligación reportar esta situación a las autoridades competentes. La responsabilidad de verificar que las sospechas son ciertas les corresponde a los profesionales y equipos especializados en este tipo de casos. Podemos reportar personal o telefónicamente el caso y, si lo preferimos, en forma anónima.

Algunas señales son:

- ◆ Cambios repentinos de comportamiento.
- ◆ Problemas de aprendizaje (o dificultad de concentración) que no pueden ser atribuidos a causas físicas o psicológicas.
- ◆ Estar el niño siempre vigilante, como si esperara que algo malo fuese a pasar.
- ◆ Niños solos, carentes de supervisión de adultos.
- ◆ Higiene inadecuada
- ◆ Desnutrición
- ◆ Inexplicables magulladuras o verdugones en diversas etapas de cicatrización, especialmente si muestran huellas de algún objeto como cinturones o cepillos de cabellos.

◆ Quemaduras inexplicables, especialmente de cigarrillo. Manos y pies enrojecidos o ampollados por haber sido sumergidos en agua caliente. Quemaduras por cuerdas, especialmente en muñecas o tobillos que indican que el niño fue amarrado. Quemaduras en forma de plancha o quemaduras de estufa.

◆ Laceraciones, moretones, huesos fracturados u ojos morados inexplicables. El niño muestra señales de dolor cuando se mueve o camina.

- ◆ Conducta agresiva, rebelde o en extremo sumisa
- ◆ Se rebela ante el contacto físico.
- ◆ Receloso de los adultos
- ◆ Miedo cuando un adulto alza el tono de voz o miedo de regresar a su casa.
- ◆ Tristeza profunda.

Señales por parte de los padres: despreciar o desvalorizar al niño en público, justificar una disciplina rígida y autoritaria, sentir a su hijo como "propiedad" ("puedo hacer con mi hijo lo que quiero porque es mío"), ofrecer explicaciones ilógicas, contradictorias, no convincentes o bien no tienen explicación frente a situaciones sospechosas.

## QUÉ HACER PARA QUE SUS NIÑOS NO SE MAREEN EN VIAJES PROLONGADOS



Muchos padres desisten de ir de vacaciones a lugares de recreo alejados debido a que sus niños se marean al viajar en automóvil y sufren de dolor de cabeza y vómito, circunstancias desagradables para todos. Para evitar esos malestares, si su niño es todavía bebé, sujétele bien tratando de que permanezca derecho en su silla especial; si ya es mayorcito, procure mantener una velocidad constante y deténgase con frecuencia para que tome aire fresco y camine un poco y pregúntele al pediatra qué medicamento le puede

dar. Evite que coma alimentos pesados antes de viajar y dele un limón para que huela durante el trayecto, así ahuyentará las náuseas; de cualquier forma le conviene llevar bolsas medianas de plástico desechables ("sickness bag") por si se presenta un vómito inesperado.

dar. Evite que coma alimentos pesados antes de viajar y dele un limón para que huela durante el trayecto, así ahuyentará las náuseas; de cualquier forma le conviene llevar bolsas medianas de plástico desechables ("sickness bag") por si se presenta un vómito inesperado.



## ¡CUIDADO! SI SU NIÑO ES MUY TRANQUILO

Casi siempre los niños traviesos acaparan más atención que los que son tranquilos. Estos son calladitos, todo lo conceden, a todo asientan y no molestan: pero ¡cuidado! Pueden ser una bomba de tiempo, ya que en la adolescencia lo más probable es

que necesiten ayuda profesional porque pueden tener inclinaciones a ser depresivos o neuróticos. Indague por qué razón su niño no desea participar en los juegos y actividades propias de su edad pues, a menos que tenga un malestar físico que se lo impida, su problema

podría ser de tipo psicológico: complejos, inseguridad, falta de afecto, etc., que puede solucionarse desde ahora y para siempre con terapias adecuadas que no son muy prolongadas. Vale la pena por el bienestar del niño y el de toda la familia.



## Qué deben comer los Niños

Los niños pequeños deben seguir una dieta equilibrada, con todos los elementos indispensables para su crecimiento. Se recomienda incluir los siguientes alimentos: carne y pescados sin grasa, huevos (alimentos ricos en proteínas necesarias para el crecimiento), leche, quesos frescos y yogur (contienen calcio necesario para un armónico desarrollo del

esqueleto), verduras y frutas. Hay que evitar errores tales como: menús repetitivos, quesos fundidos, ya que contienen polifosfatos que alteran la absorción del calcio; y los alimentos enlatados, pobres en contenido vitamínico. Según los expertos en nutrición, un niño de 3 años debe consumir 1460 calorías diarias, si es varón, y 1416 si es niña. Al iniciar la primaria: 1827 calorías para los varones y

1794 para las niñas. No se debe forzar al niño a comer alimentos que no sean de su agrado, ni a comer cuando no tenga hambre. El niño debe comer en un ambiente tranquilo y de acuerdo a un horario establecido. Hay que habituarlo a masticar bien los alimentos. Hay que evitar que consuma refrescos, frituras y alimentos de tipo industrial que contengan un alto porcentaje de grasa, colorantes y conservadores artificiales.

## LOS PARÁSITOS Y LOS NIÑOS



Cuando los pequeños empiezan a gatear y se llevan todo a la boca, hay que tener cuidado para que no contraigan parásitos; también los niños en edad escolar corren este peligro debido a que consumen golosinas y verduras callejeras que no tienen la higiene adecuada. Erradicar los parásitos de los estómagos infantiles no es complicado y su pediatra puede recetarles un tratamiento de pocos días. Lo importante es prevenir ese tipo de problema vigilando y siguiendo estrictas normas de limpieza o higiene: revisando que los niños se laven las manos antes de cada comida y después de ir al baño, que tengan limpias y recortadas las uñas de pies y manos; cuidando que las verduras y frutas estén lavadas y desinfectadas; revisando en forma cuidadosa la carne de cerdo para evitar contagiarse de parásitos que son peligrosos como la triquina y los cisticercos.

Cuando los pequeños empiezan a gatear y se llevan todo a la boca, hay que tener cuidado para que no contraigan parásitos; también los niños en edad escolar corren este peligro debido a que consumen golosinas y verduras callejeras que no tienen la higiene adecuada. Erradicar los parásitos de los estómagos infantiles no es complicado y su pediatra puede recetarles un tratamiento de pocos días. Lo importante es prevenir ese tipo de problema vigilando y siguiendo estrictas normas de limpieza o higiene: revisando que los niños se laven las manos antes de cada comida y después de ir al baño, que tengan limpias y recortadas las uñas de pies y manos; cuidando que las verduras y frutas estén lavadas y desinfectadas; revisando en forma cuidadosa la carne de cerdo para evitar contagiarse de parásitos que son peligrosos como la triquina y los cisticercos.



Si congela sus galletas y dulces durante el verano, no tendrá tantas migajas.



## EVITE DESASTRES MIENTRAS NO ESTÁ



No se lleve sorpresas desagradables después de un fin de semana fuera, tome medidas de seguridad para mantener su casa tal como la dejó:

⇒Meta la basura en bolsas de polietileno y colóquelas en el bote de basura que deberá estar bien tapado y en el patio.

⇒Coloque las latas de pintura, disolventes y

cualquier inflamable, lejos del calor.

⇒Desconecte los sistemas de aire acondicionado, calefacción, luces, aparatos electrodomésticos y todo lo que pudiese ocasionar un corto circuito y después un incendio.

⇒Cierre bien las llaves del agua y asegúrese de cerrar también la llave de la toma directa.

⇒Cerciórese de que no

haya goteras, y si las hay, repárelas.

⇒Cierre puertas y ventanas cuidando de colocar aditamentos que eviten la entrada de roedores e insectos.

⇒Cierre los tanques de gas y apague los pilotos de su estufa.

⇒Si tiene mascota no la deje encerrada y sola, encárguela con parientes o amigos, ellos la cuidarán durante su ausencia.

## ALIMENTE Y RENUEVE LA TIERRA DE SUS PLANTAS



Sus plantas y flores crecerán más bonitas y vigorosas si les renueva la tierra para que se oxigenen, mezclando abono y vitamina para reforzar sus raíces, tallos, hojas y flores. Puede agregar, ya una vez removida y acomodada la tierra de la maceta, con la planta bien fija, un poco de tabaco puro en la superficie, que sirve de repelente contra diversas plagas. No olvide colocar la planta en un maceta suficientemente grande para que sus raíces se extiendan y pueda desarrollarse cómodamente; el riego debe hacerlo antes o después del sol de medio día, nunca con la tierra caliente.



Una manera sencilla y económica de devolverle el color original, especialmente si son blancos, a sus recipientes de plástico (tupperware) es dejarlos secar al sol luego de lavarlos. Si están muy manchados, séquelos de esa forma cada vez que los lave.

## LA DIETA DEL ADOLESCENTE



Durante la adolescencia la alimentación equilibrada y suficiente es vital, pues el joven se encuentra en la etapa del desarrollo, que se completa hasta los 18 años. Un muchacho entre 16 y 18 años necesita consumir 2800 a 2900 calorías diarias. La muchacha de la misma edad, de 2300 a 2400 calorías. Al joven hay que aumentarle la dosis de vitamina B1 (pescado, pollo, grano integral), B2 (carne y le-

che), C (naranja, guayaba, toronja, lima, papas y verduras). Los hombres deben tomar de 67 a 68 gramos diarios de proteínas y las mujeres de 55 a 56. Sin embargo, se debe evitar superar esta dosis, ya que las proteínas en exceso pueden llegar a provocar modificaciones en la estructura de algunas glándulas y de los riñones.. Es vital que el adolescente consuma calcio, pues el organismo es cuando más lo necesita para fijar el 45% del total de la estructura ósea. Puede tomarlo de productos lácteos (leche, yogur, queso,

crema, helado) y de vegetales de hojas como la lechuga, que tiene la ventaja de ser baja en calorías, Para acentuar la absorción de calcio se recomienda que tome vitamina B, D y sol para fijarlo. El hierro es imprescindible, sobretodo para las adolescentes en sus primeras menstruaciones. Se evita así una posible anemia. El zinc es muy necesario en esta etapa. No se debe olvidar el consumo de azúcares, pues tienen un gran valor energético. Deben evitarse comer pan, pastas y frituras en abundancia; así como tomar bebidas alcohólicas.