



EDICIÓN No. 72



Realizada por:
Clara Patricia Marín

SON NUESTROS SINCEROS DESEOS POR QUE EL 2011 LES TRAIGA SALUD, PAZ, AMOR Y PROSPERIDAD.

EL CAMINO PARA TU SALUD



© 2011 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

CONSEJOS



PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

- ◆ Reúnete con tus amigos y pasa un buen rato en compañía de los demás.
- ◆ No escondas tus sentimientos. Expresa lo que sientes, sin culpar a los demás, pero siempre dejando saber lo qué está pasando dentro de ti.
- ◆ Si vives solo, una mascota es la mejor compañía y un comprobado beneficio para la salud de tu corazón.
- ◆ Procura perdonar y olvidar las faltas que los demás han cometido contigo, en lugar de estar pensando en cómo cobrárselas.
- ◆ Si no puedes olvidar, por lo menos, perdona lo que te han hecho.
- ◆ Si no puedes perdonar, por lo menos, no llesves a efecto acciones de venganza ni hables mal de aquellos que se hayan portado mal contigo.
- ◆ Ten siempre un libro junto a tu mesa de noche. La lectura es un excelente ejercicio para la imaginación.
- ◆ Ve a la playa, pero disfruta más de nadar que de tostarte al sol. Si te das baños de sol, escoge siempre las horas en la que es más

benigno y embadúrnate bien el cuerpo de crema bloqueadora.

- ◆ Nunca duermas menos horas de las que necesitas, para que puedas sentirte descansado al día siguiente.
- ◆ Un excelente ejercicio es caminar. Camina un poquito todos los días.
- ◆ Otro excelente ejercicio, pero para el espíritu, es el yoga. Prueba a realizar de vez en cuando posiciones de yoga.
- ◆ Cuando vayas a recoger algo del suelo, no dobles tu espalda, sino tus rodillas.



LAS SUPER ÚTILES BOLSAS DE PAPEL

Para poner a escurrir alimentos fritos, como tocineta, papas, buñuelos, etc.

Para guardar frutas y vegetales y hacer que se maduren con más rapidez.

Para envolver las cebollas dentro del refrigerador y evitar que le surjan brotes.

Para empacar objetos y enviarlos por correo.

Para quitar manchas de cera en la alfombra. Coloca la bolsa de papel sobre las manchas y con cuidado pásale una plancha caliente por encima. La cera se derretirá y será absorbida por el papel.

Para limpiar espejos y vidrios

Para quitarle el mal olor a los zapatos. Rellena los zapatos que tienen mal olor con bolsas de papel arrugadas. Déjalos así toda la noche. La bolsa absorberá la humedad y el sudor, los cuales son los causantes de que los zapatos huelan mal.

LAS PATALETAS

Ten paciencia. Si te fijas verás que esas súper pataletas ocurren en niños pequeños, y la raíz del problema es que no saben expresar bien lo que quieren y se sienten frustrados y se exasperan. Hay maneras de resolver o al menos aliviar la situación, la más sencilla es tener empatía con el niño,

es decir, demostrarle que si tú no entiendes lo que quiere, al menos SIENTES de la misma manera que tu hijo. Díselo, "Me imagino que no quieres irte a la cama, porque todavía no has terminado de ver ese lindo libro de láminas. Voy a concederte cinco minutos más ahora, y mañana podrás terminar de verlo". No entres en explica-



ciones racionales de por qué los niños deben acostarse temprano, etc., porque no la entiende y quizás se enfurezca más. NO SE TE OCURRA AMENAZARLO CON CASTIGOS. Esa práctica es nefasta, porque llegará el momento en que el niño no te escuche, o nada más actúe bajo el impacto de las amenazas.



¿REMODELAR O MUDARSE? HE AHÍ EL DILEMA



Cuando nuestra casa comienza a deteriorarse, nos dedicamos arreglar los defectos. Pero, imperceptiblemente, esas pequeñas reparaciones implican una cierta cantidad de dinero. Al final de cuentas, esos trabajos de mantenimiento nos cuestan una fortuna. Por eso, cuando la casa da muestras de necesitar reparaciones mayores, es hora de cuestionarse si vale la pena hacerlas o si es mejor venderla y mudarse a otro lado. Evalúa:

⇒ Para que puedas tener un punto de comparación entre lo que te costaría remodelar y lo que te costaría mu-

darle, primero investiga. Toma en cuenta la construcción, la zona en la que está ubicada la casa y los acabados. Compáralo con lo que gastarías en materiales y en mano de obra (no hagas un estimado mental, pregunta precios). Haz que un experto evalúe tu casa para saber con certeza, cuánto obtendrías por ella y cuánto de ese dinero se te iría en impuestos y gastos de mudanza. Una vez que tengas todos los datos, realiza esta sencilla ecuación: si los gastos de remodelación exceden del 8 al 10 % de lo que obtendrías por vender tu casa, múdate.

⇒ ¿Por qué vas a remodelar? ¿Para disfrutar de una casa que ofrezca más comodidades, o para aumentar su valor de venta? Si lo que buscas es tratar de

obtener más dinero por tu propiedad, lo más seguro es que no sea así. En realidad, pocas veces se logra recuperar completamente la inversión original; por lo tanto, no vale la pena que inviertas más.

⇒ Designa un presupuesto y cíñete estrictamente a él. No, no es imposible. Lo que sucede es que las personas contemplan, sólo el costo de los materiales iniciales y de la mano de obra. Por eso, conforme el proyecto avanza, van saliendo esos "pequeños" extras que inflan considerablemente los gastos. Para que a ti no te pase, debes entonces investigar. Sí, te llevará tiempo y esfuerzo, pero sólo así tendrás un panorama real de lo que pagarás en total.



“Que nadie se haga ilusiones de que la simple ausencia de guerra, aun siendo tan deseada, sea sinónimo de una paz verdadera. No hay verdadera paz si no viene acompañada de equidad, verdad, justicia, y solidaridad” Juan Pablo II

CÓMO HACER UN BRINDIS



PREPARATE. Escribe de antemano lo que quieras decir y practica. Considera cuidadosamente lo siguiente:

¿Cuál es la ocasión? ¿Quiénes estarán presentes? Si te piden que digas un brindis en último momento, tómate uno o dos minutos para pensar lo que quieres decir, antes de empezar a hablar.

SE TU MISMO. Si eres lo suficientemente afortunado para decir espontáneamente líneas ingeniosas, adelante, haz reír a los invitados. Pero sí éste no es tu caso, no lo intentes. Los me-

jores brindis son los conformados por unas pocas, pero bien elegidas palabras.

USA INFORMACIÓN INTERNA. A las personas les encanta escuchar anécdotas de sus amigos y familiares. Compara las tuyas. Mira videos y fotografías para refrescar tu memoria.

HAZLO EN EL MOMENTO PRECISO. Si es una cena formal, di tu brindis después de que todos se hayan sentado y tengan una copa en la mano. Si es una fiesta de coctel espera a que la mayoría de los invitados tengan una copa en la mano. También puedes esperar al postre o al final de la fiesta. No lo intentes cuando todos estén hablando.

SIEMPRE PONTE DE PIE PARA BRINDAR. A menos que sea una cena muy pequeña e informal, espera a que la habitación esté en silencio. Si es necesario, golpea suavemente una cuchara contra tu copa o vaso. Puedes brindar con agua.

SE BREVE. De 30 segundos a 2 minutos es suficiente tiempo para hacer un brindis.

NO BEBAS MUCHO ANTES DE BRINDAR. Esto no calmará tus nervios.

TERMINA CON UN CHOQUE DE COPAS. Levanta tu copa, chócala ligeramente contra la persona que está a tu lado y di en voz alta... ¡salud!



Saber vivir en pareja

El doctor Paulino Castells, en su libro “¿Seguimos Juntos o Nos Separamos?”

dice que saber vivir en pareja es algo que no se enseña en ningún libro. Esto sólo se aprende con la práctica que se adquiere con continuos tropiezos y caídas, así como, con levantamientos pos-

teriores. Cuando uno se levanta de una caída, nos hacemos el propósito de enmendarnos y de hacer las cosas lo mejor posible. El Dr. Castells cita a Stierlin, un terapeuta familiar, quien escribió “Tenemos que fomentar y conservar una cultura y un clima familiar que haga posible que cada uno aprenda del otro y madure psicológica-

mente con los demás en un maravilloso proceso de individualización y desprendimiento común.” Castells dice que para lograrlo se debe dedicar tiempo suficiente a la pareja. Es necesario invertir tiempo para comunicarse, incluyendo las circunstancias difíciles; elimina los malentendidos, lo que evitará desagradables sorpresas dentro de la relación.



6 SEÑALES DE QUE NO COMES BIEN

Te duele la cabeza, te sientes débil y somnoliento? Si no tienes ni idea de qué es lo que pasa, lo más seguro es que no estés comiendo nutritivamente.

PROBLEMA	POSIBLE CAUSA
Fatiga	Consumir demasiada cafeína o azúcar puede provocar que el nivel de azúcar en la sangre baje. Otra posible causa de la fatiga es la falta o exceso de hierro en tu organismo. La dosis diaria recomendada es de 15 mg.
Estreñimiento	Una dieta baja en fibra, es decir, consumir pocas leguminosas, vegetales o frutas. El exceso de hierro y no beber agua también provocan estreñimiento.
Hinchazón	Es provocada por consumir demasiada sal. La soya (soja), los frijoles (porotos), habichuelas y las calabazas (zucchini) también suelen ser los responsables.
Diarrea	Puedes padecerla si no estás acostumbrado a la comida rica en fibra, a las comidas muy abundantes o a los platillos muy condimentados.
Dolor de Cabeza	Puede deberse al vino tinto u otro tipo de bebida alcohólica o a la falta o exceso de cafeína. El dolor de cabeza también es síntoma de deshidratación.
Insomnio	Si consumiste alimentos muy grasos o condimentados o derivados de la cafeína (chocolate, té, sodas) durante la cena es lógico que no tengas sueño.

TIENES PERRO...CÓMO MANTENER TU CASA LIMPIA



Los perros son animales inteligentes, domésticos y dóciles. Pero cuando viven dentro de la casa, la limpieza se vuelve más minuciosa, esto implica definitivamente más trabajo, sobre todo si la cabellera de tu adorado can es abundante. Aminorar esta tarea es cosa fácil si sigues estos prácticos consejos: Baña a tu perro

por lo menos una vez al mes. Guarda la toalla vieja cerca de la puerta de la entrada para que cuando lo saques a pasear le limpies las patas. Enséñale a no subirse a los muebles, en caso de que lo haga, cúbrelos con fundas que puedas quitar y lavar periódicamente. Utiliza aspiradora de alto poder, el pelo de los perros se adhiere a las alfombras, si probaste quitarlos con la aspiradora y no lo conseguiste, intenta con una escobilla de limpiar ventanas. La goma que estas poseen en uno de los extre-

mos puede arrastrar los pelos de la superficie de la alfombra. Para hacer esta operación, sólo empuja la escobilla hacia ti y deja que la física haga el resto. A causa de la estática producida por la electricidad, el pelo se pega en la goma. Cuando tú no estés, deja a tu perro limpio y techado, no lo dejes adentro de tu casa. Por muy limpios que estén, los animales guardan ciertos olores que se impregnan en los muebles y las alfombras. ¡Evítalo, pues es muy desagradable!





TIPS... TIPS.... TIPSTIPS... TIPS... TIPS.... TIPSTIPS... TIPS... TIPS.... TIPS



En lugar de recorrer la casa repartiendo la ropa limpia a toda la familia, colóquela doblada en una mesita al lado de la lavadora. ¡Y deje que cada uno busque la suya y la guarde en el armario.



Para que las hilachas no se pequen a la ropa oscura, tenga presente, cuando lave, agregarle 1 taza de vinagre blanco al enjuague final.



Usted ya sabe que para desgrasar un caldo, lo mejor es refrigerarlo y aguardar a que la grasa se cuaje arriba ¿cierto? Lo que posiblemente desconoce es que si coloca un pedazo de papel encerado en la superficie del

caldo antes de refrigerarlo, la grasa cuajada se adherirá a él al retirarlo...y no tendrá que tomarse el trabajo tan enojoso de sacarla con una cuchara.

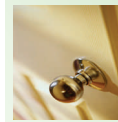


Cuando tenga que coser un botón en un abrigo, una chaqueta gruesa o cualquier otra prenda pesada, utilice hilo dental en lugar del corriente, y se fijará prácticamente para siempre.



Nunca ralle queso, zanahoria, cáscara de limón, etc.... antes de atomizar ligeramente el rallador con aceite vegetal. ¡Verá qué fácil le resulta limpiarlo al terminar la tarea.

¿ Va a pintar una puerta? Envuelva la



manigueta en papel de aluminio para que no se manche con la pintura



Recuerde esto: para limpiar el borrador de los lápices cuando están sucios, basta frotarlos con la parte más áspera de la lima de uñas.



¿Se le derramó un alimento en el horno caliente mientras está cocinando y no sabe que hacer para limpiarlo y no quemarse? Espolvoree rápidamente con sal todo el área del derrame. Después, cuando el horno se enfríe, elimine con facilidad la sustancia quemada con un cepillo y termine de limpiar pasando una esponja humedecida en agua.



VAN A CENAR FUERA DE CASA... HAGAN RESERVACIONES

Salir a cenar fuera de casa puede ser algo necesario cuando se llega tarde y no se ha preparado nada para la cena. Pero también es una ocasión para pasarla bien, no tener que ocuparse de “¿qué voy a cocinar hoy?” y no tener que pasar por la cocina para lavar nada. Si usted y su pareja son de esas personas que recurren mucho a los restaurantes para solucionar las comidas, revisen estos consejos:

⇒ A no ser que salgan a comer de un momento para otro, siempre traten

de hacer una reservación. Si no la hacen, salgan con dos o tres opciones de restaurantes cercanos; así, si uno está lleno, se van al otro.

⇒ Si durante la semana hacen una reservación para una noche del fin de semana, dejen un número de teléfono donde puedan llamarlos para confirmar.

⇒ No hagan reservaciones en dos o tres restaurantes para la misma ocasión.

⇒ Pregunten cuánto tiempo le retendrán la mesa. Si ven que van a llegar tarde,

llamen al restaurante y déjeles saber de su tardanza. Ellos prefieren ponerles su mesa para un poco más tarde, que tener que cancelar la reservación

⇒ En caso de que se vean precisados a cancelar, háganlo lo más pronto posible.

⇒ No teman llamar a un restaurante muy concurrido para hacer una reservación para ese día. Quién sabe si se benefician ustedes de una cancelación de última hora.

