

EL CAMINO PARA TU SALUD

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



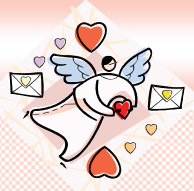
**FELIZ DÍA
DE SAN
VALENTÍN**

**“Este es mi mandamiento, que os
améis unos a los otros, como yo
los he amado.” Juan 15:12**

EDICIÓN No. 73

**Realizada por:
Clara Patricia Marín C.**

“EL VERDADERO AMOR”



“...El verdadero amor es incondicional, entregado de corazón sin esperar reciprocidad.

Cuando esto no es comprendido, nos sentimos defraudados.

Parece ser que, si damos amor éste tiene que ser devuelto.

No nos engañemos, éste no es el verdadero amor.

Cuando se ama sinceramente, lo que deseamos es que el ser amado sea feliz, sin esperar nada a cambio.

Como el amor de padres a hijos quienes derrochan verdadero amor. Hacia los padres existe un amor acompañado de gratitud. Gracias a ellos estamos en el mundo.

El amor hacia los amigos es uno de los

más preciados y profundos. Realmente el verdadero amigo es aquel que está dispuesto a ayudar sin esperar nada a cambio.

En el amor de un fiel amigo encontramos: comprensión, ternura, complicidad y cariño.

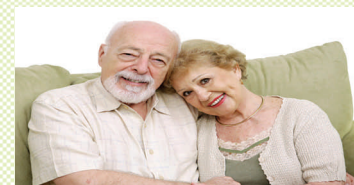
Es aquél que sabe nuestras inquietudes, defectos y virtudes. Por ello, su consejo es siempre sabio y oportuno.

El amor de pareja es como un niño, si no se alimenta desde el comienzo, llega un momento que se extingue.

El amor es el motor de nuestra vida, sin este preciado regalo, nuestra existencia carecería de sentido”

Extracto de un escrito anónimo, publicado en la revista Salud Alternativa.

TIPS PARA LLEVAR UNA SANA RELACIÓN DE PAREJA



- * Hablen abiertamente sobre las cosas que son importantes para cada uno.
- * Cada uno defina sus valores, creencias, convicciones y principios. Además, cada uno mantenga su comportamiento en congruencia con lo que piensa y dice.
- * Cada uno tome una posición clara de las cosas que le son importantes .
- * Aclaren lo que es aceptable y tolerable dentro de la relación.
- * Definan los límites de lo que pueden dar y recibir dentro de su matrimonio de acuerdo a la manera de ser, pensar y actuar de cada cual.
- * Cada uno comparta con el otro sus fortalezas y vulnerabilidades.

POR SU SEGURIDAD, SEA CELOSO DE SU INFORMACIÓN PESONAL



No permita que mucha gente tenga acceso a su información personal o de tipo financiero. Instruya a sus hijos sobre lo mismo. Ellos son muy dados a hablar de los lugares a donde irán en vacaciones o de los gastos

que se han hecho o que se harán, los cuales dan un indicio de la liquidez económica que tiene la familia. Lo cierto, es que es un error creer que los maleantes se ven como maleantes. En el 60% de los delitos graves contra la integridad perso-

nal, emocional o patrimonial, estuvo involucrada, en mayor o menor grado, una persona conocida, llámese chofer, empleada, secretaria particular, estilista, maestro, colaborador, personal del servicio doméstico, etc.



TERMINOLOGÍA DE LAS FOBIAS URBANAS

Agorafobia: Es la más común y se relaciona con el miedo a los espacios públicos donde la persona afectada se siente desprotegida y piensa que está en un lugar del que no podrá huir. Este tipo de fobia suele desarrollar en la persona otros temores más específicos, tales como: miedo a los lugares cerrados (claustrofobia), a las alturas (acrofobia), a estar rodeado de gente (fobia social), etc.

Acusticofobia: Temor al ruido.

Demofobia: Miedo a las multitudes. Se relaciona con la agorafobia. El que padece esta condición trata de evitar los lugares donde hay mucha gente, tales como el cine, el teatro, incluso las reuniones.

Cleptofobia: Miedo al robo, a ser robado, incluso a robar. Es muy común en las ciudades más pobladas.

Hafefobia: Se trata del miedo a ser tocado. Se conoce también como afenofobia.

Amoxofobia: Se trata de una fobia propia de los conductores que se sienten

incapaces de conducir, aunque lo hagan. Se dice que la sufre aproximadamente el 33 % de los conductores, en mayor o menor grado, pero sólo un pequeño porcentaje deja de conducir por sentirse profundamente afectado.

Dromofobia: Miedo a cruzar la calle

Escoptofobia: Temor a ser mirado o ser el centro de atención. Es muy común en los esquizofrénicos.

Distiquifobia: Miedo a los accidentes.

Estenofobia: Fobia a las cosas o lugares estrechos.

Tomado de la revista "Salud Alternativa"



LA SOBREPOTECCIÓN ES TAN DAÑINA COMO EL ABANDONO

En su artículo, "Cuando el Amor Hace Daño" la psicóloga Julia Borbolla de Niño de Rivera habla sobre ese amor excesivo llamado sobreprotección, ya sea a nivel físico, social o emocional. Según sus palabras "Si bien un niño abandonado no puede sobrevivir, tampoco puede hacerlo uno sobreprotegido. Se ha visto que estos pequeños son después adultos conflictivos, dependientes e incapaces de "darse" a los demás, lo cual los hace infelices".

De acuerdo con la psicóloga, la sobreprotección se puede definir como "la aportación excesiva de cuidados que atosiga la evolución del potencial biológico y desvirtúa el desarrollo natural del niño". El mismo impide dos procesos básicos en el niño:

1. La Capacidad de Demora: Poder esperar para recibir algo que desea, ya sea una cosa o una conducta, como un permiso o una caricia. Los niños muy cuidados no tienen que

esperar por nada. Todo lo tienen antes de desearlo y por ello no aprenden a "esperar," y menos tienen ilusiones. Desgraciadamente, en la vida nadie va a tratarte tan bien como te tratan tus padres. Y cuando esto sucede sin haber tenido entrenamiento en casa, esperando a que mamá atendiera primero a tus hermanos o a que papá te hiciera caso después de terminar su trabajo, de adulto te resulta imposible tolerar la espera en una oficina o en cualquier otro ambiente. El niño sin capacidad de demora es tan demandante que provoca miedo en los demás por sus reacciones violentas. Es gritón, exigente y escandaloso cuando no se sale con la suya. Hoy en día, que estamos en la era de "tener" en vez de "ser," hay muchos niños así, sus padres compensan con cosas el tiempo que no le dedican y tienen sentimientos de culpa.

2) Tolerancia a la Frustración. Se refiere a la fuerza para resistir la privación, ya sea obligada o voluntaria. No

siempre obtenemos lo que queremos, por muy sobreprotegidos que nos tengan. Hay cosas o situaciones fuera de nuestro control y del control de quien nos cuida, que debemos aceptar y tolerar. Mamá y papá deben ayudarnos en este proceso, incluso causando pequeñas frustraciones en nosotros, que nos "entrenen" para grandes frustraciones que la vida adulta nos reserva. Si un niño no experimenta el sufrimiento, aunque sea en breve dosis, no será capaz de manejarlo y superarlo. Lo cual es una carencia emocional grave. Hay padres que son capaces de recorrer varias dulcerías hasta encontrarle a su niño la paleta que él quería con el conmovedor argumento de: "Si no lo consiente mamá o papá...¿quién lo consentirá?" Muchas veces las carencias reales con las que nos tenemos que enfrentar nos ayudan a educar y crear tolerancia a las frustraciones. Las crisis en las familias, bien encauzadas, las ayudan a madurar y a crecer como seres humanos. Extraído de Good Housekeeping

LOGRANDO QUE NUESTROS HIJOS COMAN FRUTAS



Si queremos que nuestros hijos desde pequeños adquieran el hábito de comer la cantidad de fruta recomendada por los especialistas en nutrición, debe-

mos ser constantes al ofrecérsela. Al principio no se comerán toda la porción que le hayamos servido, pero si somos persistentes, si mantenemos frutas en el refrigerador, si se las ponemos en la lonchera, si mantenemos disponibles

las frutas que más les gusta y también aquellas que comen con recelo (el paladar se irá educando), pero sobre todo, si les damos ejemplo comiendo alimentos saludables como frutas y vegetales, lo más seguro, es que logremos nuestro objetivo y nuestros hijos coman fruta con mayor frecuencia.



SELECCIÓN DEL MEJOR PEDIATRA PARA SU BEBÉ

Son muchas las futuras madres que seleccionan al pediatra basadas en los comentarios de sus amigas. Esto, que puede ser un buen primer paso para llegar a una decisión adecuada, jamás debe ser la única.

Es fundamental que aun antes del nacimiento del niño, la futura madre tenga una relación profunda con el médico que va a cuidar los primeros pasos del bebé.

Lo primordial que hay que buscar en un pediatra es su don de niños. Si el bebé ve en ese hombre vestido de blanco a un amigo, se habrá ganado la mitad de la batalla. Además, debe tener un sentido profesional intachable.

Ahora bien, esa relación de confianza no debe limitarse al pediatra y al niño, sino que debe ser la regla a seguir entre el médico y los padres. Confian-

za que exige, entre otras cosas, lo siguiente:

⇒ Acatar las opiniones del pediatra. No hay mayor peligro para el bebé que aquellos padres que cometen la imprudencia de “creer que saben más que nadie”.

⇒ Detallar bien los síntomas. Sólo de ese modo el médico podrá llegar a un buen diagnóstico con la rapidez que exija el caso.

⇒ Visitar al pediatra a tiempo. Por supuesto, es vital que la madre lo haga antes del nacimiento del niño. De ese modo, ya conocerá lo suficientemente bien al médico como para que éste tenga un historial clínico acertado de la futura madre. No hay que olvidar que algunas enfermedades son hereditarias.

⇒ Una vez hecha la selección que se considere la adecuada, se debe man-

tener ese clima de confianza con el pediatra. Esto no impide que, en casos graves, usted pueda pedir una segunda opinión. Es más, un profesional competente se lo aconsejará así, en situaciones realmente serias.

⇒ No es conveniente cambiar de pediatras simplemente porque el médico “ahora me queda lejos”. Piense que lo que está en juego es la salud de su hijo. Y ésta, bien vale un doble esfuerzo.

“CUANDO TODO ESTÁ PERDIDO , AÚN QUEDA LA ESPERANZA”

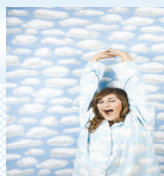
Proverbio Hindú



OJOS CANSADOS...

Cuando sienta que tiene cansados los ojos de estar todo el día frente a la computadora, haga lo siguiente: frótese las manos vigorosamente hasta que las mismas se calienten, luego colóquelas sobre sus ojos. El calorcito de las palmas relajará sus ojos.

BOSTECE,

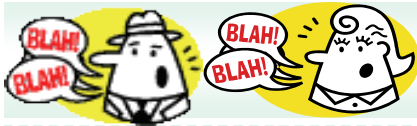


LE HACE BIEN A SU SALUD

A menudo se dice que el bostezo es contagioso: si una persona bosteza, esto causará que otra persona “responda” el bostezo, en ocasiones, generando una cadena. Las razones para esto son poco claras; incluso los científicos,

pese a las diversas investigaciones realizadas hasta el momento, no saben a ciencia cierta del por qué de este fenómeno. Ahora bien, todos ellos han llegado a la conclusión de que bostezar es algo muy bueno para la salud. “Bostezar nos hace sentir más espabilados, más alertas a todo

lo que nos rodea” afirma el Dr. Robert Provine, profesor de psicología y director adjunto del Programa de Neurociencia de la Universidad de Maryland en Baltimore. “Esto se debe a que al bostezar llega más sangre al cerebro y al mismo tiempo, aumenta la presión sanguínea y también el ritmo cardíaco”.



EL ARTE DE SABER ESCUCHAR

Si no se acuerda de alguna conversación importante, o de las direcciones que le dio una amiga, o de cualquier otro tema tratado en una reunión o fiesta, probablemente usted necesita lecciones en el arte de saber escuchar. He aquí algunas sugerencias;

* **No interrumpa a una persona cuando está hablando.** Hay que aprovechar las pausas para exponer nuestras ideas. Además, si antes no hemos escuchado atentamente lo que está diciendo nuestro interlocutor, no podremos responder con lógica. Precisamente cuando se hacen esas interrupciones es cuando se

cometen indiscreciones ridículas y sin demasiado sentido.

* **La importancia de la concentración.** Para poder escuchar con la atención indispensable hay que evitar todo tipo de posibles distracciones. Si, por ejemplo, se encuentra reunido en la oficina con otra persona, diga a su secretaria o compañero de trabajo, que no le pasen las llamadas telefónicas, a no ser que sean muy urgentes. En casa apague la televisión, mientras está hablando con otros. En fin, en cualquier ambiente— ya sea de trabajo como personal—evite todo posible foco de distracción.

* **Dígale a su interlocutor el tiempo que dispone para conversar con él o ella.** Es mejor este modo de actuar, que pasar la mitad de la conversación mirando al reloj, casi invitando a la otra persona para que abandone la oficina .

* **Apunte en una libreta los datos más importantes.** Naturalmente haga esto solamente cuando las circunstancias lo permitan. En una fiesta de gala no sería lo apropiado, pero sí en una reunión de amigos o en una entrevista en la oficina. Debe hacer apuntes de modo discreto sin interrumpir a su interlocutor.



© 2011 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..

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

NO BOTE SU ALFOMBRA, REPÁRELA

Le acaba de descubrir un agujero a la alfombra de la sala. Antes de ocultar el área rota con un mueble (o de apresurarse a comprar una alfombra nueva), pruebe a repararla en casa como le explicamos a continuación:

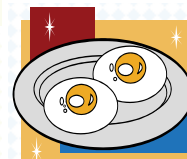
- 1) Con una cuchilla afilada corte una pieza cuadrada alrededor del agujero. Es importante que el corte sea bien nítido, de modo que debe presionar la cuchilla con fuerza para que le salga de una sola vez.
- 2) Utilizando el cuadrado cortado como molde recorte uno idéntico de un

sobran- te de la alfombra que tenga guardado. Si no tiene sobrantes, lleve el recorte a la tienda y pida al vendedor que le busque una muestra exacta.

- 3) Una vez que tenga listo el “remiendo”, extienda por su reverso una capa delgada de adhesivo para alfombra, deje secar por uno o dos minutos. Luego presiónelo para fijarlo en posición, asegurándose de que el pelillo está en la misma dirección de la alfombra.



HUEVOS EN SALSA DE TOMATE



A continuación un plato nutritivo y rápido de hacer: Caliente en una sartén (a la que no se le peguen los alimentos) 1 cucharada de aceite de oliva, y dore en él 2 ó 3 dientes de ajo machacados y 1 cebolla pequeña bien picada. Añada 1 lata grande de tomates triturados y, si lo desea, 1 cucharadita de albahaca seca. Deje cocinar a fuego bajo por 4 ó 5 minutos. Al cabo de ese tiempo, rompa sobre la salsa hirviendo 4 huevos grandes. Ponga la tapa a la sartén, y cocine de 6 a 7 minutos más, o hasta que los huevos estén a su gusto. Sirva caliente con arroz o con pan francés o italiano.