



# EL CAMINO PARA TU SALUD

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



**FELICIDADES A TODAS LA MADRES EN SU DÍA**

*“Apunta hacia la luna: aún cuando falles, aterrizarás entre las estrellas”*

## “MADRE”

de Gabriela Mistral

Madre, madre, tu me besas,  
 pero yo te beso más.  
 Como el agua en los cristales,  
 caen mis besos en tu faz...  
 Te he besado tanto, tanto  
 que de mí cubierta estás  
 y el enjambre de mis besos  
 no te deja ni mirar...  
 Si la abeja se entra al lirio,  
 no se siente su aletear:  
 Cuando tú, a tu hijito escondes  
 no se le oye el respirar...  
 Yo te miro, yo te miro  
 sin cansarme de mirar,  
 y que lindo niño veo  
 a tus ojos asomar...  
 El estanque copia todo  
 lo que tu mirando estás;  
 Pero tú en los ojos copias  
 a tu niño y nada más.  
 Los ojitos que me diste  
 yo los tengo que gastar  
 en seguirte por los valles,  
 por el cielo y por el mar...

## BENDICIÓN DEL HOGAR

Autor Desconocido



Dios mío!, bendice mi casa, para que sea el hogar del amor y la paz.

Bendice, la puerta abierta como dos brazos extendidos que dan la bienvenida a mis invitados.

Bendice, las ventanas que dejan entrar el sol a raudales cada mañana, y por donde se asoman las estrellas del firmamento, que son luces de esperanza para la humanidad.

Bendice, los muros que nos defienden del viento, del frío, del calor, y que son nuestros amigos en las horas que pasamos en la

casa.

Bendice, nuestra mesa, y los sitios de trabajo diario para que nos ayudes, y el lugar de reposo para que nos guardes del peligro.

Bendice, el techo que cubija los afanes de hoy, y los sueños de mañana, y que guarda para siempre entre los vivos, la memoria sagrada de los que se han ido al cielo.

Bendice, la luz de la casa, la madre, la fuerza, y el aliento..... el padre, y que sean benditos los hijos, luz de esperanza, y de sueños futuros.

Bendice, los sentimientos, las ternuras, el amor, los

anhelos que florecerán en nuestras vidas cotidianas.

Bendice, nuestros pensamientos para que siempre sean puros, y las palabras para que sean rectas, y que nuestros actos en la tierra nos conduzcan a TÍ.

Bendice nuestras horas de paz y de silencio, para que fortalezcamos juntos nuestro espíritu, y este nos lleve puros hacia TÍ.

Bendice, nuestros dolores más profundos, y nuestras alegrías porque son el corazón de la familia.

**¡SEÑOR!, QUÉDATE SIEMPRE CON NOSOTROS...EN TU MORADA...EN NUESTRA CASA!**



Una forma de eliminar los escurrimientos y esas terribles manchas de pintura en el suelo es colocar una liga gruesa en la boquilla de la lata, procurando que esta quede lo más tensa posible. Así eliminamos el exceso de pintura y evitamos derrames.



Está comprobado que cada color tiene un efecto e influye de manera diferente en nuestro comportamiento y estado de ánimo. Por eso, a la hora de escoger colores para las habitaciones de

nuestros hijos más pequeños es importante que descartemos los colores intensos como el negro, el rojo, el violeta (más para adolescentes) y los opacos como el gris. Mejor utilizar fondos donde predominen los tonos azul, verde, rosado, amarillo

o blanco. Los colores naturales (tipo beige o madera) son muy recomendados para niños hiperactivos o inquietos, ya que transmiten tranquilidad y quietud. Este principio puede ser aplicado al resto del hogar.

Fuente: suplemento ELLAS (especial de decoración)



## PENSAMIENTOS NEGATIVOS VS SU SALUD

Un estudio de la Universidad de Wisconsin, ha demostrado que los pensamientos y actitudes negativas conllevan un debilitamiento del sistema inmunológico.

El origen de la relación entre actividad cerebral y función inmunológica está en la actividad del cortex prefrontal, una región del cerebro que ha sido asociada con la afectividad, y funciona distinto en las personas optimistas.

Esta investigación prueba que “el sistema inmunológico interactúa con

el endocrino y el nervioso para ofrecer una protección” explican los autores.

A esta conclusión llegaron después de trabajar con 52 individuos y observar que aquellos que mostraban mayor actividad del lado izquierdo del cortex prefrontal “zona relacionada con las emociones positivas” presentaban también una inmunidad superior al virus de la gripe después de haber sido vacunados.

Antes de esta inmunización se midió la actividad cerebral mediante el recuerdo de dos hechos: uno feliz y otro triste. Cuando experimentaban esas sensa-

ciones, los investigadores midieron la actividad eléctrica en ambos lado del cortex prefrontal.

Los investigadores advirtieron que, seis meses después de la vacunación, las personas que mayor número de anticuerpos tenían eran aquellas que habían presentado una mayor actividad en el lado izquierdo del cortex prefrontal, es decir, las más optimistas “Es un comienzo para sugerir un mecanismo que explica por qué las personas con una disposición emocional positiva puedan ser más sanas.”

Extraído de un artículo de la revista Salud Alternativa

◆ Si hace ejercicios regularmente, no los acumule todos para la misma hora (la mayor parte de las veces terminaría pasándolos por alto). Es preferible que los divida en sesiones pequeñas de diez minutos cada una. Por ejemplo, una caminadita por las

mañanas, ejercicios de estiramiento para los músculos a las doce del día y calistenia por la noche. Total: treinta minutos diarios de actividad.

◆ Convierta el tiempo que dedica a los niños en un rato de actividad. Puede, por ejemplo, patinar, montar bicicleta,

nadar o jugar a la pelota.

◆ Cargue los paquetes de las compras siempre que pueda. El peso servirá para que sus músculos se ejerciten.

◆ Flexione repetidamente las piernas mientras habla por teléfono con algún amigo o amiga.



### PECHUGAS EN HOJA DE PLÁTANO

Este es un delicioso plato mexicano

#### Ingredientes

- 6 pechugas de pollo deshuesadas y aplanadas
- 200 g. de queso panela rebanado
- 1 cebolla rebanada
- 2 jitomates rebanados
- 1/4 de taza de perejil picado
- 1/4 de taza de \*epazote picado
- 6 hojas e aguacate
- 2 hojas de plátano grandes

- Sal y pimienta al gusto

#### Preparación

1. Remoje las hojas de plátano en agua caliente hasta que se suavicen y corte 6 rectángulos de 20 x 10 cm; reserve.
2. Sazone las pechugas con sal y pimienta, coloque 1 o 2 rebanadas de queso y enróllelas (si es necesario, sujeta con palillos)
3. Colóquelas sobre los rectángulos de hoja de plátano, distribuya la cebolla, el jitomate, el epazote y las hojas de aguacate y envuélvalas.
4. Coloque los paquetes en una olla vaporera y cocine durante 45 minutos o hasta que el pollo esté cocido. Retire y sirva de inmediato.



\*El epazote es una hierba aromática nativa de Centroamérica. Actualmente es muy utilizada en la cocina Mexicana. Fue introducida tanto en Europa como Asia en el año 1577 pero para usos medicinales. Con ella podemos dar a los guisos un sabor muy peculiar, es sumamente aromática y aporta realmente un sabor característico en los platos,. En el centro, sur y sureste de México es considerada la hierba aromática mexicana por excelencia, de hecho, hay muchos platos que no se pueden concebir sin ella. Combina muy bien en guisos de carnes rojas, en el pescado, legumbres, con verduras.

Cuando utilicen esta hierba deben de ser cuidadosos ya que las semillas especialmente contienen un aceite quenopodio o aceite de baltimor y es bastante tóxico si uno se pasa en la cantidad. Las hojas son las que mas bien se suelen utilizar para la cocina, pero muchos tienen sembradas sus propias plantas y consumen las semillas sin saber que se pueden hacer daño en grandes cantidades.



## ESCUCHEMOS NUESTRAS RODILLAS

Por su estructura, tamaño y ubicación, las rodillas constituyen una articulación muy vulnerable, tanto en las actividades cotidianas como en las prácticas deportivas. Si se considera el proceso de exposición y desgaste, resulta obvio que muchas lesiones de las rodillas están relacionadas en el uso y abuso al cual están supeditadas, ya que admiten una gran exigencia a cambio de una mínima atención.

Los términos utilizados para describir las sensaciones anómalas que se perciben en las rodillas pueden indicar el origen de la molestia. Cuando se produce un bloqueo articular relacionado con el menisco, la impresión es que se traba la rodilla. Ante una lesión relacionada con los ligamentos, la inestabilidad produce el efecto de que la rodilla se va, mientras que una pérdida de tono muscular genera

fallos articulares dando la impresión de que la rodilla se afloja. Cuando las rodillas crujen suelen generar una reacción de alerta o incluso temor. Los sonidos articulares se conocen con el nombre de **cavitación acústica** y se producen por el estallido de las burbujas de gas disueltas en el líquido sinovial. Cuando esto sucede se estimulan terminaciones nerviosas relacionadas con el movimiento, lo cual libera y relaja las articulaciones.

Lo principal para prevenir las lesiones de rodillas es reconocer los propios límites. No hay que llegar a extremos en las prácticas deportivas ni en las rutinas de ejercicios. Las molestias o dolores producidos durante el esfuerzo físico son una señal que indica que hay que reducir la actividad.

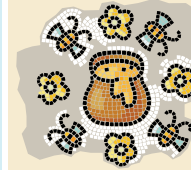
Es importante utilizar un calzado adecuado que ofrezca soporte y amortigüe El impacto de la marcha,

así como evitar el uso de ropa ajustada que comprime la musculatura y restringa el movimiento de la articulación. Antes de practicar cualquier deporte o actividad, conviene calentar y estirar la musculatura. Si se ha de cargar peso, es necesario equilibrarlo para evitar la descompensación de las rodillas. Así mismo, hay que cuidar de no bloquear las rodillas en ningún momento del ejercicio.

Determinadas actividades, como por el ejemplo el yoga y el ciclismo (siempre que no se coloque el sillín de la bicicleta ni muy bajo ni muy alto para que no bloquee la extensión de la rodilla), resultan óptimas para fortalecer la musculatura y mantener unas rodillas ágiles y flexibles, cualidades que nos mantienen jóvenes tanto física como energéticamente.

Extraído de un artículo en la revista CUERPOENTE escrito por el terapeuta Juan José Plasencia.

## LA APITERAPIA



La apiterapia es una terapia alternativa basada en los efectos de las "picadas" de las abejas sobre el cuerpo. Esta técnica alivia dolores sin dañar el sistema inmunológico.

Las abejas tienen una toxina que, en cantidades pequeñas en el organismo humano, mejora la osteoporosis, el reumatismo, la artritis y estimula el sistema inmunológico y nervioso.

Ahora bien, las personas que desean hacerse este tratamiento deben hacerse primero una prueba para saber si son alérgicas a la toxina. La prueba es muy sencilla: se deja que la abeja pique al paciente, si la piel se enrojece es alérgico, sino, se puede seguir con el tratamiento. Esta prueba es fundamental, ya que la alergia a esta toxina puede traer consecuencias severas, tales como: asfixia, daño renal, bronco espasmos, además de lesiones en la piel.

## CUIDADOS DE LA OPUNTIA LITTORALIS(NOPAL)



**Riego:** Escaso, casi nulo. Con una buena dosis al mes será suficiente para que viva sin problemas.

Durante el invierno lo mejor es suspender el riego para evitar estancamientos.

**Plagas:** Es muy propensa a la cochinilla algodonosa y a veces es difícil

detectarla porque se confunde con las matas de púas. Por ello, lo más recomendable será no exceder el riego y fertilizarla con frecuencia.

**Sustrato:** Requiere de un suelo poroso que mantenga el grado justo de humedad, es indispensable que cuente con un excelente drenaje para evitar los encharcamientos y la podredumbre.

**Luz:** Por sus condiciones biológicas esta planta requiere vivir siempre a pleno sol, aunque cuando son jóvenes toleran la semi-sombra.

**Temperaturas:** Son plantas resistentes a los cambios bruscos de temperatura aunque algunas especies llegan a ser muy vulnerables a las heladas.

**Abono:** Necesita poco. En primavera y verano es recomendable proveerla de fertilizante líquido para cactáceas ...



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.

...una vez al mes. Particularmente si está en maceta.

- \* Para lograr una floración exitosa es conveniente que la planta sea cultivada con abundante iluminación natural y ventilación.
- \* Colóquela fuera del alcance de los niños y lejos del paso de la casa.

- \* Antes de que llegue a la edad adulta es preferible trasplantarla de la maceta a un jardín amplio, donde pueda crecer con libertad.
- \* Opte por macetas más anchas que largas, para que drenen con facilidad.

**DIA DE LA MADRE ALREDEDOR DEL MUNDO:** La mayoría de los países celebran el Día de la Madre en el mes de mayo, frecuentemente el segundo domingo de mayo, sin embargo, en otros países la fecha varía.

2do domingo de <u>febrero</u>	<u>Noruega</u>
4to domingo de la <u>cuaresma</u>	<u>Irlanda, Reino Unido</u> ( <i>Mothering Sunday</i> )
<u>8 de marzo</u>	<u>Albania, Bosnia y Herzegovina, República de Macedonia, Montenegro, Rumanía, Serbia, Bulgaria, Rusia</u> y otros países que pertenecieron a la <u>URSS</u> ( <u>Día Internacional de la Mujer</u> )
<u>21 de marzo</u> ( <u>Día de la primavera</u> )	<u>Egipto, Líbano, Marruecos, Territorios Palestinos, Siria:</u> ( <u>Día de la primavera</u> )
1er domingo de <u>mayo</u>	<u>España, Hungría, Lituania, Portugal, Sudáfrica</u>
2do domingo de <u>mayo</u>	<u>Alemania, Australia, Austria, Bélgica</u> (excepto <u>Amberes</u> ), <u>Brasil, Chile, China, Canadá, Colombia, Croacia, Cuba, Dinamarca, Ecuador, EEUU, Estonia, Filipinas, Finlandia, Grecia, Holanda, Honduras, Italia, Japón, Letonia, Liechtenstein, Nueva Zelanda, Perú, Puerto Rico, República Checa, Suiza, Taiwan, Turquía, Ucrania, Uruguay, Venezuela</u> , (salvo excepciones donde se celebra el tercer domingo de mayo).
<u>8 de mayo</u>	<u>Albania, Corea del Sur</u>
<u>10 de mayo</u>	<u>Arabia Saudita, El Salvador, Emiratos Árabes Unidos, Guatemala, India, Malasia, México, Omán, Pakistán, Qatar, Singapur</u>
<u>14 de mayo</u>	<u>Samoa</u>
<u>15 de mayo</u>	<u>Paraguay</u>
<u>26 de mayo</u>	<u>Polonia</u>
<u>27 de mayo</u>	<u>Bolivia</u> (a causa de las <u>Heroínas de la Coronilla</u> )
<u>30 de mayo</u>	<u>Nicaragua</u>
Último domingo de mayo	<u>República Dominicana, Suecia</u>
Último domingo de mayo	<u>Francia</u> (primer domingo de mayo si coincide con Pentecostés)
<u>12 de agosto</u>	<u>Tailandia</u> (Cumpleaños de la reina <u>Sirikit Kitiyakara</u> )
<u>15 de agosto, Día de la Asunción</u>	<u>Bélgica</u> (sólo <u>Amberes</u> ), <u>Costa Rica</u>
3er domingo de <u>octubre</u>	<u>Argentina</u>
<u>8 de diciembre</u>	<u>Panamá</u> ( <u>Día de la Inmaculada Concepción</u> )
<u>22 de diciembre</u>	<u>Indonesia</u>