



UN MUY
FELIZ DÍA
DEL PADRE

EL CAMINO PARA TU SALUD

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



QUÉ ES UN PAPÁ

Es el que sabe decir “no” cuando es lo justo y sabe decir “sí” cuando es lo conveniente.

Un papá zapatea duro cuando cumple su deber y anda de puntillas en la noche cobijando cuerpecitos fríos.

Un buen papá es el que después de una dura jornada de trabajo, al llegar a casa abraza a sus hijos y se vuelve un niño jugando con ellos.

Un papá es aquel hombre que genera vida, que acompaña y da seguridad ofreciendo una mano firme.

Un papá es un higo que parece duro y espinoso por fuera, pero es puro y dulce en su interior.

Un papá es un director de

orquesta, es el constructor de un nido, es el maestro de la escuela de la vida.

Un papá es, ante todo, un hombre con corazón, que sabe señalar el horizonte con optimismo y confianza.

Un papá, un verdadero papá, tiene mucho de mamá, aunque tenga fortaleza de hombre inquebrantable.

Un papá es refugio seguro para el hijo que llora y sufre..., un papá es aquel que sabe escuchar y alentar a los hijos en las derrotas de la vida.

A los papás se les dedica un día en el año, pero ellos dan todos los días para los suyos.

Es aquel que sabe orientar y exigir, pero al mismo tiempo sabe amar.

Es aquel que al minuto de haber regañado con severidad, sonríe y guiña el ojo con ternura.

Un papá, lo que se llama papá, es una combinación extraña de razón y sentimiento.

Son generosos por naturaleza, por voluntad y por amor. Además, un papá nunca muere, simplemente se esfuma para continuar mandando en su recuerdo con sus enseñanzas.

Los papás son arriesgados, decididos, comprometidos y tenaces.

La vida de los hijos transcurre felizmente a la sombra de un buen papá, como el amigo confidente que refleja la ternura, la bondad y el amor de Dios -Padre

El día del padre se celebra alrededor del mundo en fechas muy distintas. En España, como casi en la mayoría de los países, ese día es el 19 de marzo, por razones de la festividad de San José. En los Estados Unidos, como mucho otros países del Continente Americano, la celebración se lleva a cabo el tercer domingo de junio. Pero existen países como Brasil, en donde la fiesta se conmemora el segundo domingo de agosto y otros, como Colombia, donde la fecha es el 16 de junio. A excepción de los pocos países comunistas que existen, podemos decir que la fiesta del Día del Padre se celebra en casi todo el mundo.



El profesor canadiense Kieran Egan considera que a los niños se les debe asignar un tema específico en la escuela primaria (las manzanas, los escarabajos, etc.) y hacer que los estudien a conciencia hasta la secundaria, informó el Washington Post. En su nuevo libro, *Learning in Depth* (Aprendiendo a Fondo), Egan escribe “Las personas que no saben nada a fondo suelen creer que sus opiniones equivalen a conocimientos”.



Cuando tenga que esperar su turno en el banco o en la cola para pagar en el supermercado, aproveche el tiempo haciendo ejercicios isométricos. Simplemente apriete los músculos del vientre o de la región glútea, sostenga la posición por unos minutos y relájelos.



INGREDIENTES DE LAS CREMAS DE NOCHE

A la hora de comprar cremas de noche, no olvide prestar atención a los siguientes ingredientes:

Hiedra: Excelente para la micro circulación y por lo tanto aliada eficaz de todos los rostros con rosácea o derrames. También es reconstituyente.

Manzanilla: Por su propiedad descongestiva y su aporte de azuleno (aceite esencial extraído de las flores).

Abedul: Cicatrizante.

Crataegus: poderoso estimulante de la circulación.

Árnica: Descongestiva.

Fucus: Mejora la circulación y aporta vitaminas a la piel (no usar si se es hipertiroides).

Rosa Mosqueta: Cicatrizante, anti-edad y vitamínico.

Avena: Nutriente y suavizante.

Almendras: Nutriente profundo.

Jojoba: Suavizante, reconstituyente y antioxidante.

Oliva: Nutriente de las células epiteliales.

Té Verde: Antioxidante y vitamínico.

Germen de Trigo: Rico en vitamina E y antioxidante.

Hipérico: Vitamínico, fortalece las defensas.

Caléndula: Cicatrizante.

Romero: Antimicrobiano, antioxidante, antiinflamatorio.

Gingko Biloba: Estimulante de la actividad circulatoria, antioxidante.

Castaño de Indias: Cicatrizante y circulatorio.

TIPS...TIPS...TIPS...TIPS...TIP...



Cuando se le rompa un foco que aún esté instalado en el soquet, tenga mucho cuidado y nunca intente retirarlo con la mano, lo mejor será que corte una papa por la mitad e insértela sobre la parte afectada, así podrá retirar los vidrios con facilidad sin riesgo de cortarse.



Traslade su vajilla favorita sin el peligro de que se rompa en el intento, sólo coloque un plato desechable de cartón entre cada una de las piezas. De esta manera las mantendrá siempre en su lugar sin exponerse a que se estrelle o se rompa.



ESTADÍSTICAS DE FUMADORES PASIVOS

Según un informe de expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la revista The Lancet, cada año mueren más de 600 mil personas en todo el mundo— entre ellas, 165 mil niños— en condición de fumadores pasivos. Según este estudio, una de cada cien personas muere a conse-

cuencia de la inhalación involuntaria de humo.

A nivel mundial, el 40% de los niños, el 35% de las mujeres y el 33% de los hombres están expuestos involuntariamente al humo del tabaco. Las más afectada son las mujeres, pues representan el 47% de las víctimas mortales, el 26% son hombres y el 28% niños. En

especial mueren con frecuencia mujeres y jóvenes de países subdesarrollados.

Como consecuencia del humo mueren, según estimaciones de la OMS, 379 mil personas por enfermedades cardíacas, 165 mil por enfermedades de las vías respiratorias, 36 mil 900 por asma y 21 mil 400 por cáncer de pulmón.



REGLAS DE ORO PARA UNA BIBLIOTECA

Personal: Refleja las aficiones literarias de su propietario, es fruto de muchos años. No tenga prisa, crece sola.

Con Criterio: A lo largo del tiempo se acumulan libros. Quédese sólo con lo esencial.

Organizada: El orden resulta primordial. Una buena idea es hacer una clasificación por géneros: novela, historia, antropología, ensayo, biografía...dentro de cada una, por orden alfabético.

Previsor (a): Deje espacio libre para sus nuevas adquisiciones, a manera que su librero no sea insuficiente en poco tiempo.

NUEVO REMEDIO CASERO CONTRA LOS HONGOS

Un nuevo libro de remedios caseros publicado por la National Geographic tiene una solución contra las infecciones en los pies causadas por hongos. Se trata de una mezcla de Listerine y vinagre blanco a

partes iguales. Uno se frota las uñas con un hisopo humedecido con esta mezcla. También puede uno sumergir los pies en ella dos veces a la semana. Ahora bien, se debe tener paciencia

pues una micosis de uñas puede tardar un año en curarse del todo.

Un consejo: utilizar sólo el Listerine clásico. La versión azul con sabor a menta tiñe las uñas y los dedos.



LA ENFERMEDAD DEL ALZHEIMERS

En 1901 el neuropsiquiatra Alois Alzheimers conoció a la paciente Auguste D., a quien acompañó por 6 años hasta su fallecimiento. La señora Auguste presentaba trastorno de memoria, dificultad en la denominación de las palabras, se perdía y ya no conocía el uso del dinero. Percibió a través de esta paciente, y otro caso que manejó posteriormente, que se trataba de una enfermedad no descrita previamente. La enfermedad de Alzheimers es degenerativa del sistema nervioso central, progresiva e irreversible, que va deteriorando la cognición del que la padece afectando su capacidad para manejarse con su entorno hasta que se torna dependiente total de otros para sus cuidados. Este proceso puede tomar de 3 a 20 años (se han descrito casos de más de 30 años) y es más frecuente después de los 65 años, pero no es exclusiva del anciano o adulto mayor, por que la edad en la cual se manifiesta puede ser desde los 40 años hasta los

90 años. Entre más temprano ataca, es más devastadora para la familia. Los factores que predisponen a sufrir esta condición son: familiar en primer grado de consanguinidad, Síndrome de Down, la edad, y ser del sexo femenino. Otros factores de riesgo como la escolaridad (entre más educación menos probabilidad de sufrirla) y la capacidad lingüística en la juventud pueden ser considerados.

La enfermedad del Alzheimers es la más frecuente de las demencias (son más de 80 tipos diferentes) y la expresión clínica más relevante es el deterioro de la memoria asociado a una de las siguientes discapacidades: Afasia (dificultad para recordar las palabras, el lenguaje se vuelve cada vez más pobre), Apraxia (dificultad para realizar movimientos a pesar de la integridad de la función motora), Agnosia (no puede reconocer los objetos) y se deteriora su función ejecutiva (dificultad para planificar entre otras cosas). Estos deterioros se presentan en el marco de la afectación del comportamiento, trastorno del sueño, afectación psiquiátrica, que corroen a toda la familia.

El tratamiento para la enfermedad de Alzheimers se basa en el uso de medicación que ayuda a mantener los niveles de acetilcolina (neurotransmisor relacionado con la memoria), medicación para mediar en la inflamación, medicación para tratar de regenerar los nervios afectados, medicación para mantener la integridad de la circulación. Usualmente se intenta mejorar con esto la función, y por ende, que de alguna forma la persona afectada recupere su independencia. El otro componente en esta enfermedad, es el desgaste que se produce en los familiares, cuidadores en el manejo a través del tiempo y que produce una familia enferma. Es por lo antes expuesto, que los grupos de apoyo son vitales para el manejo del estrés del cuidador, y a la vez proporcionan una ventana donde se buscan soluciones o alternativas a las dificultades por las cuales se esté transitando en una determinada fase de la enfermedad.

Extraído del artículo escrito por el Dr. Neal C. Sampson para el Suplemento Edad Dorada



DÍA INTERNACIONAL DE LA FAMILIA

El mes pasado, específicamente el 15 de mayo se celebró, como todos los años, el Día Internacional de la Familia (International Family Day). Fecha que fue instituida por la Asamblea General de las Naciones Unidas en Septiembre de 1993.

Quando hablamos de familia nos referimos a un grupo social en el cual crece y se desarrolla el ser humano. Podemos imaginar a un grupo de personas felices bajo un

mismo techo y entender lo importante que es la manutención, los cuidados y la educación de todos los miembros que la componen.

Pero el factor más imprescindible es descubrir la raíz que hace que la familia sea el lugar ideal para forjar valores que nos hagan crear una manera de vivir más humana y esto influirá en la sociedad, en la convivencia con los demás.

El valor de la familia no es solamente los momentos felices o la solución a los problemas del día a día. El valor nace y se desarrolla cuando cada uno de noso-

tros como miembros de una familia asumimos con responsabilidad y contentos, el papel que nos toca desempeñar en esta unidad, ayudando así al bienestar, desarrollo y felicidad de todos los demás componentes de la familia.

Para que una familia sea feliz es indispensable que todas las personas que la integran participen en los mismos intereses, compartan gustos y aficiones y se interesen los unos por los otros.

No está demás decir que; "La familia que reza unida permanece unida"



Pasaporte Verde

De acuerdo con un artículo escrito por Karina Rodríguez Chiu, en Selecciones de mayo de 2011, el turismo representa el 5% de las emisiones mundiales de bióxido de carbono y si no se toman medidas pertinentes hoy, las emisiones se podrían triplicar para 2035. Es necesario entonces que haya cambios estructurales

en la industria del transporte, así como en el comportamiento de los turistas. En este sentido, el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) ha lanzado la campaña Pasaporte Verde, cuyo objetivo es llevar a los vacacionistas a realizar acciones para lograr un turismo sustentable. A través de guías de viaje, sitios web y otras actividades, esta campaña ayuda a reducir la huella en el ambiente de los turistas enseñándoles a ele-

gir medios de transporte menos contaminantes y opciones de alojamiento de bajo impacto, además de acciones para mejorar los medios de subsistencia en las comunidades turísticas. De acuerdo con el artículo, hoy en día existen campañas nacionales de Pasaporte Verde en países como Brasil, Ecuador y Sudáfrica, donde se distribuyeron 100,00 pasaportes verdes a los visitantes durante la Copa Mundial FIFA 2010, y muy pronto se emprenderán también en Costa Rica e Israel.



A ABRIGARSE

Según un estudio británico reciente, por cada grado Celcius que baje la temperatura exterior, el riesgo de sufrir un infarto en los 28 días siguientes aumenta 2%. No se sabe con certeza si abrigarse previene ese aumento en el riesgo, pero ponerse ropa térmica, guantes y bufanda en tiempo de frío no hace daño, y tal vez ayude.

FLAN DE ZANAHORIA

Ingredientes

1 taza de zanahorias hervidas y reducidas a puré

1 taza de azúcar o una lata de leche condensada

1 taza de azúcar extra (para el caramelo)

1 lata de leche evaporada

8 huevos

1 cda. de vainilla

Preparación

Disuelva una taza de azúcar en un tazón de agua y póngala a fuego hasta que tome el punto de caramelo. Revista con éste el molde donde va a cocinar el flan. Ponga el resto de los ingredientes en el vaso de la licuadora y licúe hasta que todo esté bien unido. Vierta la preparación en el molde, previamente acaramelado, y cocine a baño de María por una hora, o hasta que al introducir un cuchillo éste salga limpio. Deje enfriarlo, desmolde y llévelo a la nevera.



El Journal of the Science of Food and Agriculture publicó un estudio realizado por investigadores del Departamento de Ciencia y Tecnología Alimentaria de la Universidad de California. Estos hallaron que la cerveza es una fuente rica en silicio y puede ayudar a prevenir la osteoporosis, ya que este químico es un elemento clave para

LA CERVEZA RICA EN SILICIO

aumentar la densidad mineral ósea. Investigaciones previas habían sugerido que la cerveza contenía silicio, pero se sabía poco sobre si este variaba en función de los tipos y los procesos de malteado. Según palabras del investigador Charles Bamforth: "Examinamos una amplia variedad de clases de cerveza por su contenido de silicio y estudiamos el impacto de las sustancias crudas y los procesos de

elaboración sobre la cantidad del químico presente en la cerveza y la malta fermentada"

La clave: la cáscara. El contenido en silicio de la cebada durante el malteado se mantiene, ya que la mayor parte de la sustancia se encuentra en la cáscara, que no se ve muy afectada en el procedimiento.

Nota aparecida en el Suplemento
Ellas

Por ahora ningún estudio ha demostrado que el microondas provoque problemas de salud. Éste cuece mediante radiaciones electromagnéticas de alta frecuencia que producen vibraciones en las moléculas de agua del alimento. Parece que la pérdida de nutrientes es similar a la del horno.

La leche y los lácteos fomentan la predisposición al sueño. El suero de leche contiene lecitina que es relajante y ayuda a dormir bien. La miel, combinada con la leche calma y propicia el sueño. Tomar leche tibia es uno de los remedios caseiros más conocidos para un sueño reparador. Añádale una cucharadita de miel.