



EL CAMINO PARA TU SALUD

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



Realizada por Clara Patricia Marín Casas **EDICIÓN No. 78**

LAS 10 CIUDADES MÁS VISITADAS DEL MUNDO

Paris (Francia) es la ciudad más visitada en el mundo con un estimado de 15,6 millones de visitantes al año. Paris es considerada la ciudad más "chic" en el mundo; llena de una impresionante arquitectura, iglesias antiguas, románticos cafés, monumentos espectaculares, galerías de arte. Sitios tan emblemáticos como la Torre Eiffel o Notre Dame son una visita obligada para todo viajero. Y no nos olvidemos de las catacumbas.

Londres (Reino Unido) es la 2ª ciudad más visitada en el mundo con un estimado de 14,8 millones de visitantes al año. La vida en Londres simplemente nunca termina. Con lugares de interés como London Eye, Hyde Park, Oxford Street, el Palacio de Buckingham, Covent Garden, Soho, Piccadilly Circus, etc esta ciudad no puede ser considerada aburrida.

Bangkok (Tailandia) es la 3ª ciudad más visitada en el mundo con un estimado de 10,84 millones de visitantes al año. Es una ciudad en donde el mundo antiguo se encuentra con el estilo de vida moderno. Dispersos entre rascacielos encontramos impresionantes templos budistas, recintos donde reposan estatuas de Buda, los cuales ofrecen un tranquilo refugio a la vida agitada en el exterior. Iconic Khao San Road es quizás la calle más famosa para mochileros en el mundo.

Singapur (Singapur) es la 4ª ciudad más visitada del mundo con un estimado de 10,1 millones de visitantes al año. Está en camino de convertirse en un centro turístico tropical que encarna lo mejor de París, Londres y Nueva York, todo en uno.

Nueva York (Estados Unidos) es la 5ª ciudad más visitada del mundo con un estimado de 9,5 millones de visitantes al año. La ciudad que nunca duerme. Tiene una personalidad propia. La vida no puede estar completo sin al menos una visita a la Gran Manzana. Es una experiencia alucinante y realmente no importa la cantidad de tiempo que se pase en Nueva York, siempre hay algo nuevo y excitante por descubrir.

Hong Kong (China) es la 6ª ciudad más visitada del mundo con un estimado de 7,94 millones de visitantes al año. Cuando se trata de "East Meets West", Hong Kong es la ciudad. Vibrante y cosmopolita, Hong Kong es considerada una de las grandes ciudades más seguras del mundo y la ciudad con el mejor transporte público en el mundo.

Estambul (Turquía) es la 7ª ciudad más visitada del mundo con un estimado de 7,05 millones de visitantes al año. Conocida en el pasado como Constantinopla, Estambul fue la capital del Imperio Bizantino. Votada en el 2010 como la Capital de la cultura europea, Estambul es el hogar de algunas de las mejores joyas de

la arquitectura mundial, como Santa Sofía, la Mezquita Azul, el Gran Bazar y el Palacio Topkapi.

Dubai (Emiratos Árabes) es la 8ª ciudad más visitada del mundo con un estimado de 6,9 millones de visitantes al año. Construida en el centro financiero del Oriente Medio en apenas unas pocas décadas. Dubai es el hogar del edificio más alto del mundo (Burj Dubai), el hotel más caro del mundo (Burj al Arab), las más grandes islas hechas por el hombre (Palm Islands), la pista de esquí bajo techo construida en medio de un desierto.

Shanghai (China) es la 9ª ciudad más visitada del mundo con un estimado de 6,66 millones de visitantes al año. Es la ciudad más grande de China. Aquí las tradiciones chinas se entrelazan con las costumbres occidentales, en una mezcla que harán que los recuerdos de su estancia sean inolvidables.

Roma (Italia) es la 10ª ciudad más visitado del mundo con un estimado de 6,12 millones de visitantes al año. Personaliza miles de años de historia de la humanidad: Coliseo Romano, el Foro, la Fontana di Trevi, el Panteón; sin olvidar la Ciudad del Vaticano y los vinos italianos.

Fuente: Travel Ideas



Madres de bebés prematuros.

Estas tienen mayores dificultades para crear vínculos afectivos con ellos, ya que en general deben permanecer distanciados por un tiempo prolongado, mientras los infantes al-

canzan la maduración que no lograron dentro del útero.

Para favorecer el desarrollo de los lazos amorosos, los expertos recomiendan lo siguiente:

- ◆ Concentrarse en el rostro de tu bebé y olvidar lo demás (la incubadora, los cables...)

- ◆ Hablarle con suavidad. Tu recién nacido ya está acostumbrado al tono de tu voz y la reconoce.

- ◆ Acercarse al bebé. Varios estudios han demostrado que cuando alguno de los padres apoya contra su pecho al prematuro, durante unas horas, esto favorece su desarrollo y el infante permanece menos tiempo en el hospital.

EN LOS RECIÉN NACIDOS

Acuda al médico si su bebé:

- * Tiene una temperatura rectal de 38° o más.

- * Jadea cuando respira.

- * Vomita con frecuencia: la leche materna o de fórmula, o tiene un vómito explosivo.

- * Tiene pus o un área enrojecida alrededor del cordón umbilical.

- * No moja más de ocho pañales al día, si ya tiene el mes de edad.



CONSEJOS PARA TRATAR MALESTARES DE SUS HIJOS

VARICELA E INFECCIONES CUTÁNEAS

Baño reconfortante: Agregue una o dos tazas de maicena o bicarbonato de sodio en agua tibia. Esto debilita las terminaciones nerviosas y alivia la comezón.

Parar la Comezón: Aplique sobre la piel del menor una mezcla de agua con bicarbonato de sodio, hágalo varias veces al día.

Consulta Médica: Pregúntele al pediatra si puede administrarle a su hijo un antihistamínico oral.

Manicure: Mantenga sus uñas cortas y lave sus manos con frecuencia para reducir el riesgo de infecciones, producto de la comezón.

Frescura: Humedezca un pedazo de tela con agua fría y páselo por algunas áreas de su piel, para aliviar la comezón.

Ventilación: Un abanico o ventilador, directamente sobre el niño reduce la comezón.

Comodidad: Evite vestirlo con materiales que irriten su piel como lana, lino y algunas combinaciones de poliéster. Las pijamas de franela y sábanas de algodón son suaves para su piel.

DIARREA Y VÓMITO

Dieta Blanda: Ofrézcale alimentos suaves durante el tiempo que permanezca la diarrea o después de que haya desaparecido, siempre y cuando el vómito no continúe. El plátano, el arroz, el jugo de manzana y las tostadas, así como el yogur, las galletas y la sopa de pollo son fáciles de digerir, introduzca nuevos alimentos de forma gradual.

Líquidos: Para evitar la deshidratación, dele líquidos claros o suero oral. El agua también es útil. Si a su hijo le disgusta el sabor del suero, combíneselo con jugo de manzana. Evite ofrecerle bebidas deportivas, ellas contienen altos niveles de azúcar que podrían empeorar la diarrea.

Contra los Retorcijones. Dele acetaminofén (el ibuprofeno podría crearle un mayor malestar estomacal) y cubra su abdomen con una toalla o almohadilla caliente.

Para la Irritación del área del ano. Alivie el malestar de la siguiente forma: báñelo con agua tibia, séquelo y aplíquelo una crema para las rozaduras, vaselina u óxido de zinc.

Bebidas que Ayudan. Un agua mineral (gaseosa insípida) le sienta bien a un niño con náuseas o estomago irritable. Si tiene diarrea, no se la de a beber.

Aleje los Fármacos. Evite administrarle

medicamentos de venta libre, excepto que el médico los haya prescrito, ya que algunos contienen aspirina, muy peligrosa para los niños.

DOLOR DE OÍDO

Llamar al Médico. Él es quien debe descartar si existe o no alguna infección de oído que requiera tratamiento con antibióticos. Pregúntele al pediatra si puede administrarle gotas o descongestionantes.

Detener el Dolor: El ibuprofeno reduce la inflamación y alivia el malestar.

Posición Inclinada: Si el malestar de su hijo empeora cuando está acostado, siéntelo y apoye su cabeza en varias almohadas.

Calor: Este facilita la dilatación de los vasos sanguíneos del oído y reduce la presión. Acuéstelo y colóquele una almohadilla o paño caliente sobre el oído afectado.

Presión. Recuérdele al menor tragar frecuentemente saliva para que iguale la presión en ambos oídos. Si su pequeño tiene más de 5 años puede ofrecerle un pedazo de goma de mascar o un dulce, ambos alivian el malestar.

Cuando se suene la nariz, insístale que debe mantener la boca abierta.

Fuente: revista Tu Hijo



HACIENDO MÁS AMENO EL PASEO

Los viajes son un motivo de excitación para los niños. Pero también de cansancio. Si bien es cierto que algunos se duermen en cuanto el automóvil se pone en marcha, lo más probable es que resulta prácticamente imposible que se pasen el trayecto plácidamente sentados mirando el paisaje por la ventanilla. Todos los recursos son pocos para hacer más agradable el viaje a los niños pequeños, y en consecuencia, a nosotros, sus padres. De entrada es recomendable tener a mano un buen “equipo de viaje”: algo de

comida para picar cuando el hambre se hace irresistible, unas golosinas para endulzar el trayecto.

Sin embargo, también es necesario que vayamos preparados con un buen “arsenal” de ideas para hacer del trayecto al lugar donde vamos a pasar el fin de semana o las vacaciones una buena experiencia para todos: algunos CD con melodías y cuentos infantiles, sus juguetes “transportables” más queridos, unos sencillos materiales de juego, como libreta y uno lápices de colores para los más mayores y, por supuesto, un listado en mente de juegos que podemos hacer en voz alta. Lo más

recomendable es que vayamos alternando música, cuento, juegos, y en el caso de los mayores, también conversación.

Podemos proponer actividades que nos inviten a mirar fuera del automóvil, y juegos que centren la actividad en el interior. Los primeros ayudan a descargar la tensión que se acumula tras varias horas de camino. Los segundos (los juegos centrados en el interior del vehículo) facilitan la comunicación entre todos los ocupantes, propiciando complicidades y risas.

Fuente: Imma Marín-Revista Tu Bebé

ALTERNATIVAS DE JUEGOS

Juego del Abecedario: Repasen el abecedario nombrando animales, lugares, comida, cosas, etc. que empiecen por cada letra. El que no pueda nombrar ninguno con la letra que le corresponda se elimina. Lógicamente pueden saltarse la Q, la X, o la W.

Su propio mapa: Dele a los niños un mapa con el itinerario que van a hacer. Muéstrole o márquele el destino de ustedes, así como el punto de partida. De este modo cada vez que pregunten “¿Cuánto falta?” podrá señalárselo en el plano, mientras se hacen una idea de lo que han recorrido y lo que queda. Una opción barata y más sencilla: imprima un mapa con el recorrido de Google Maps. Incluya gasolineras, puntos de interés, nombres de pueblos, ciudades, etc. Así sus pequeños podrán entretenerse marcando los hitos según vayan llegando.

Escritura misteriosa: Un niño alarga la mano y cierra los ojos. Otro deberá pintar una letra en el brazo de aquél

con un bolígrafo o marcador (de fácil limpieza). El niño con los ojos cerrados tendrá que adivinar de qué letra o número se trata. Si los niños son mayores pueden probar con palabras enteras. Una alternativa es usar el dedo en vez de bolígrafo o marcador.

Botella sorpresa: Prepare en casa, antes de partir de viaje, una botella con tesoros ocultos. Coja una botella de plástico vacía y llene dos terceras partes con arroz crudo. Meta también varios objetos, por ejemplo una moneda, un caramelo, un macarrón, un pequeño juguete, lo que se le ocurra y quepa por la boca y el cuello de la botella. Después ciérrela fuerte para evitar que se derrame el arroz. En el coche, déjesela a los niños. Por turnos tendrán que decir qué tesoros ven entre el arroz. Haga una lista previa porque seguro que alguno se le olvida. Si solo juega un niño, estará entretenido un buen rato buscando las sorpresas de la botella.

Búsqueda del Tesoro: Antes de salir, se hace una lista para cada participan-

te con su “tesoro” que tiene que encontrar, esto es, varios elementos que haya en la carretera. Se van tachando de la lista conforme se vean estos “tesoros”. Las listas pueden ser del tipo: camión, tractor, iglesia, colegio, montaña, río, vaca, etc.

Estrellas de la canción: Ponga música. Algo que conozcan todos los ocupantes del coche (o por lo menos los niños). Y canten todos juntos. De repente en algún momento de la canción apague la radio. Deberán seguir cantándola y quien más tiempo aguante cantando la canción con su letra tiene un punto. Vuelva a encender la radio y tras unos segundos apáguela y juegue de nuevo. Cuando termine la canción ponga otra. Cada participante elegirá una canción.

La fábrica de sonidos: Hacer ruidos raros es algo que encanta a los niños. Propóngales una canción conocida, por ejemplo “Cumpleaños feliz”, y dígales que la canten haciendo sonidos raros. ¡Se partirán de risa!

Fuente: todo PAPÁS



Kessner Photography

SEAMOS AMIGOS DEL COMPOST

El compost es un abono natural, producto de un proceso denominado compostaje o composting, el cual es un proceso biológico aeróbico (con oxígeno) mediante el cual los microorganismos actúan sobre los restos de materia orgánica rápidamente biodegradables los cuales sufren una transformación bacteriana que convierte a estos residuos en abono para las plantas. Para la elaboración del compost se puede emplear cualquier materia orgánica, con la condición de que no se encuentre contaminada. Generalmente estas materias primas proceden de:

- Desperdicios de la cocina (hierba, cáscara de frutas, de huevo, residuos de verduras)
- Césped cortado, hojas, restos de la podada y demás restos del jardín.
- Papeles (ni plásticos ni de aluminio) y periódicos sin tinta de color.
- Heces animales (vaca, caballo, gallina, conejo, chivo, etc.).

Además de su utilidad directa, (en la agricultura y la jardinería como abono para el suelo) el compost implica una solución estratégica y ambientalmente aceptable a la problemática planteada por las grandes concentraciones urbanas (y sus residuos sólidos orgánicos domésticos) y las explo-

taciones agrícolas, forestales y ganaderas, cuyos residuos orgánicos deben ser tratados. El compostaje es una tecnología alternativa a otras que no siempre son respetuosas de los recursos naturales y el medio ambiente y que además tienen un costo elevado.

El compostaje ayuda a descomponer muchos materiales orgánicos convirtiéndolo en un producto valioso. Muchos residuos pueden pasar por el proceso de compostaje. Lo que significa que con ello podemos minimizar el impacto ambiental de nuestra basura. El compostaje puede ayudar a reducir la superficie utilizada como basural. Hacer compostaje es reciclar.

HAZ TU PROPIO COMPOST

Amontona hojas, comida y basura orgánica, y agrégales un poco de aserrín, eso con el fin de empapar la humedad y neutralizar el mal olor. Revuelve constantemente la mezcla para que se ventile y la descomposición sea más rápida. Ten en cuenta que este proceso puede durar un mes, aproximadamente. A fin de acelerar el proceso, agrega un poco de nitrógeno. Para terminar, pasa la combinación por una malla, cuyo resultado será el abono.

Fuente: Revista IDEAS y WIKIPEDIA

REMEDIOS CASEROS A BASE DE AGUACATE



TÉ PARA COMBATIR LA AMIGDALITIS

Ingredientes: 2 hojas de aguacate
2 hojas de llantén
1 vaso de agua

Preparación: En un recipiente ponga el vaso de agua y las 2 hojas de llantén y lleve al fuego. Deje hervir por 2 minutos, retire del fuego y cuela.

Agregue las 2 hojas de aguacate y lleve nuevamente al fuego. Deje hervir por 2 minutos más, tape y retire del fuego. Cuela nuevamente y deje enfriar.

Haga gárgaras con este té 3 veces al día



Semilla de Aguacate, remedio anti-diarreico

Preparación: Lave bien una semilla del aguacate y llévela al horno. Después de tostada, muéla hasta convertirla en polvo bien fino.

Modo de empleo: cuando el problema aparezca, disuelva 2 cucharadas de esta solución en polvo en una taza de agua tibia. Tómela 2 veces al día. El efecto es más potente si hierva algunas guayabas y utiliza esta agua para disolver el polvo de la semilla de aguacate, en vez de agua común.

Hojas de Aguacate para eliminar aftas (úlceras bucales o fuegos)

Lavar bien una hoja de aguacate. Masticar la hoja de aguacate sin engullirla o comerla. Dejar que el sumo de la hoja se esparza por toda la boca. Esperar algunos segundos y repetir la operación. Procure dejar el sumo de la hoja principalmente sobre la zona afectada.

Fuente: Revista Medicina Natural

“Confía en las cosas que te inspiran. Confía en las cosas que te dan felicidad. Confía en los sueños que siempre has anhelado y déjalos hacerse realidad. La vida no hace promesas sobre lo que te reserva el futuro. Debes buscar tus propios ideales y animarte a cumplirlos. La vida no te ofrece garantías sobre lo que tendrás. Pero te ofrece tiempo para decidir que buscas y arriesgarte a encontrarlo y a revelar algún secreto que encuentres en tu senda. Si tienes voluntad para hacer buen uso del talento y de los dones que son sólo tuyos; tu vida estará llena de tiempos memorables y de inolvidable alegría. Nadie comprende el misterio de la vida o su significado, mas para aquellos que deciden creer en la verdad de lo que sueñan y en sus fuerzas, la vida es un singular regalo y nada es imposible”.