



EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 80

Realizada por:
Clara Patricia Marín C.

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

EL SOL Y EL VIENTO

“El sol y el viento discutían sobre cuál de dos era más fuerte.

La discusión fue larga, porque ninguno de los dos quería ceder.

Viendo que por el camino avanzaba un hombre, acordaron en probar sus fuerzas desarrollándolas contra él.

-Vas a ver - dijo el viento - como con sólo echarme sobre ese hombre, desgarraré sus vestiduras.

Y comenzó a soplar cuanto podía. Pero cuanto más esfuerzos hacía, el hombre más oprimía su capa, gruñendo contra el viento, y seguía caminando.

El viento encolerizado, descargó lluvia y nieve, pero el hombre no se detuvo y más cerraba su capa. Comprendió el viento que no era posible arrancarle la capa.

Sonrió el Sol mostrándose entre dos nubes, recalentó la tierra y el pobre hombre, que se regocijaba con aquel dulce calor, se quitó la capa y se la puso sobre el hombro.

-Ya ves - le dijo el Sol al Viento - como con la bondad se consigue más que con la violencia.” Anónimo

Seamos más como el sol y menos como el viento. No utilicemos la violencia, la ironía, la agresividad, la sorna y la burla para tratar de lograr nuestros objetivos.



EVITA LA OBESIDAD EN TU HIJO

La mejor forma de evitar la obesidad en los niños es educarlos para que tengan buenos hábitos alimenticios. Los recién nacidos, por ejemplo, deben comer de 8 a 12 veces cada 24 horas, usualmente entre 10 y 15 minutos por cada seno. Si alimentas a tu bebé con tetero, no se lo des cada vez que llora. Antes de los 2 meses de edad, se le debe alimentar cada dos horas, y de los 2 a los 6, cada tres.

A partir de los 6 meses, un niño queda satisfecho con tres comidas principales y dos entremeses (uno en la mañana y otro en la tarde).

Un bebé necesita entre 15 y 20 minutos para quedar lleno. Si deja de tomar el tetero antes de que se acabe la leche, no lo obligues a terminarlo. Él sabe cuánto requiere.

No le agregues azúcar al tetero ni

más cantidad de fórmula, no le ofrezcas dulces antes de los 12 meses, y no utilices la comida como recompensa o como una forma de controlar el comportamiento del menor.

Enséñale a tu hijo los grupos básicos de alimentos, y recuerda: el desayuno es el alimento más importante del día. Cuando un niño no desayuna, su rendimiento escolar es deficiente y tiende a picar alimentos durante todo el día. Si lo hace, ofrécele frutas, vegetales y granos. Evite privarlo por completo de los dulces, permítele comerlos con moderación.

Como tu hijo está en crecimiento, es importante que le ofrezcas nutrientes y calorías en cantidades apropiadas. En general, el tratamiento de la obesidad infantil se efectúa con estricta vigilancia médica. El niño deberá llevar una dieta controlada y sólo en ciertos casos se acudirá a los medicamentos o las técnicas quirúrgicas.

- Motívalo a comer sentado con la familia en el comedor.
- No compres alimentos altos en calorías y con pocos nutrientes.
- Retira los platos de la mesa una vez termine de comer para que no sienta ganas de repetir.
- Enséñale a masticar lentamente, así se llenará más rápido.
- Dale porciones más reducidas pero con mayor frecuencia.
- Si es mayor de 5 años, dale leche semidescremada.
- Mantén en la nevera frutas y limonada sin azúcar.
- Escoge alimentos integrales, que son más ricos en fibra.
- Cambia las carnes frías por el pollo y el pescado, las cuales contienen menos grasa.

Fuente: Revista TU HIJO

CONOZCA LAS SEÑALES DE AHOGAMIENTO



Cuando una persona se está ahogando, no manotea frenéticamente ni pide auxilio como la mayoría de la gente piensa, señala el doctor Francesco "Frank" Pia, experto en seguridad acuática, y autor de un artículo, publicado en la revista de la Guardia Costera estadounidense "On Scene", donde habla de lo que él llama, la Respuesta Instintiva de Ahogamiento (RIDA); que es lo que hacen las personas para evitar la asfixia real o percibida en el agua.

En un estudio realizado en Estados Unidos en 2004, 9 de cada 10 niños que se ahogaron estaban al cuidado de un adulto o adolescente. En muchos casos fue por una distracción momentánea, pero lo cierto es que las personas que cuidan niños en el agua no saben en qué deben fijarse, porque cuando alguien se está ahogando, no lo parece.

A continuación 8 señales silenciosas de ahogamiento:

1. Excepto en raras circunstancias, las personas que se ahogan son fisiológicamente incapaces de pedir ayuda. El sistema respiratorio fue diseñado para respirar y el habla es una función secundaria. Se debe respirar antes de poder hablar. Es por ello, que una persona que se está ahogando no puede pedir auxilio; tiene que respirar para poder gritar. El agua le cubre la boca una y otra vez mientras trata de sacar la cabeza, así que no tiene tiempo de exhalar, inhalar ni pedir ayuda a gritos.
2. Tampoco puede pedir ayuda haciendo señas con la mano. La

naturaleza instintiva de la respuesta hace que extiendan los brazos hacia los lados y los mueva ejerciendo presión en la superficie del agua para sustentarse (un niño quizás los extienda hacia adelante). Este empuje permitiría a las víctimas elevar su cuerpo para sacar la boca fuera del agua y poder respirar. No puede usar los brazos para nadar y acercarse a un socorrista, ni para alcanzar un flotador o implemento de rescate.

3. La persona se mantiene en posición vertical en el agua, sin señales de estar pataleando. Puede esforzarse sólo entre 20 y 60 segundos antes de hundirse.
4. Los ojos se le ponen vidriosos, y no puede enfocar bien ni cerrarlos.
5. El cabello tal vez le cubra la frente o los ojos.
6. Tiene la mitad de la cabeza sumergida en el agua, con la boca a nivel de la superficie; es posible que de repente eche la cabeza hacia atrás y quede con la boca abierta. En el caso de un niño, tal vez incline la cabeza hacia adelante.
7. A veces la señal más importante de que una persona se está ahogando es que *no parece que está ocurriendo*. Quizá dé la impresión de que está mirando el cielo, la playa, la orilla de la piscina o el muelle. Hay que acercarse un poco y preguntarle: "¿Estás bien?" Si contesta que sí, lo más probable es que así sea. Pero si tiene la mirada fija y no responde, podrías tener menos de 30 segundos para salvarla.
8. Cuando los niños juegan en el agua normalmente hacen ruido. Si están muy callados, es necesario acercarse a ellos y averiguar por qué.

Una persona que está gritando por ayuda y agitando los brazos, es verdad que tiene un problema real, sin embargo, probablemente está experimentando lo que se conoce como Estrés Acuático. No siempre presente antes de la RIDA, el estrés acuático no dura mucho tiempo, pero a diferencia de un ahogamiento real, estas personas pueden ayudar en su propio rescate y son capaces de agarrar cuerdas o un salvavidas

Por general, el ahogamiento es un accidente silencioso.

Fuente: Selecciones y mariovitonne.com

- * Tanto el asiento como la bandeja tienen que estar bien encajados.
- * En cuanto a su disposición, es importante no colocar la silla de comer cerca de la pared o una mesa, ya que el niño podría darse impulso con los pies y caerse hacia atrás.
- * Si se sujeta a la mesa (silla suspendida) hay que vigilar que esté bien sujeta y no colocarla sobre el mantel.
- * No conviene disponer objetos excesivamente atractivos cerca de ella, ya que el niño se podría inclinar para intentar cogerlos y volcarla o caerse si no está bien sujeto.
- * Es importante impedir que otro niño se encarama a la silla si está ocupada pues su peso podría volcarla.
- * Hay que ir adaptándola a medida que el bebé se va haciendo mayor.

Fuente: Artículo del Dr. Jorge Mateu y MercadoLibre.com

LA



SILLA DE COMER DE BEBÉ

TORTILLA DE ESPAGUETIS



Puntos básicos a tener en cuenta antes de comprar la silla son:

1) Tiempo de utilización: no es lo mismo comprar un silla de comer para un bebe de 5 meses que para uno de un año, ya que el tiempo de uso será mucho menor en el segundo caso. También es importante determinar cuántos niños utilizarán la silla de comer, si es nuestro primer hijo y tenemos intención de tener otros, quizás convenga comprar una más resistente y así evitar comprar otra silla para el próximo hijo, pero... eso va a depender del presupuesto.

2) Espacio en la casa (living, cocina): Si tenemos poco espacio en casa, es conveniente comprar una silla que se pliegue y/o tenga ruedas, para desplazarla de un ambiente a otro. (Si es plegable, que tenga dispositivo doble de seguridad para que no se cierre involuntariamente.) En casas con mucho espacio, quizás estas cualidades no sean necesarias y hagan más onerosa la compra. Además, algunos modelos de sillas para comer tienen canasto para guardar cosas.

3) Materiales de la silla: Lo mas conveniente es que la tela de la silla sea totalmente vinílica, ya que es mas simple de lavar, pero da más calor. Es conveniente que la estructura sea de aluminio y que las patas sean firmes para evitar accidentes. Además, conviene que las sillas tengan "separador de piernas" que impide a los pequeños pararse sobre la silla de comer (si bien todas las sillas tienen cinturón de seguridad, los niños aprenden rápidamente a quitárselo)

Tipos de sillas para comer:

a) Ultralivianas o convencionales: Son mas económicas que las "modernas", generalmente traen múltiples posiciones de reclinado (para que el bebe duerma la siesta en la misma sillita), son mas livianas y plegables. La contra, a veces carecen de estabilidad

b) Aéreas: Si hay hermanitos en la casa, son muy seguras para el bebe, ya que lo protegen. Además, ocupan poco espacio. Lo negativo, es que son difíciles de desmontar (una vez instaladas en la mesa, conviene dejarlas)

c) Booster: Son sillas de plástico con regulador de altura que se adaptan a muchos modelos de sillas para adulto. Son livianas y muy fáciles de transportar.

d) Nuevo diseño: Son más

robustas y por ende, tienen más estabilidad. Generalmente tienen diferentes alturas lo que las hace muy cómodas tanto para la mamá como para el bebé, ya que podemos darle de comer al bebe sentadas en el sillón cuando son chiquitos y cuando son más grandes, sacarles la bandeja y hacer que nuestros bebés coman en la mesa con el resto de la familia. Además, cuentan con dos bandejas, una para jugar y otra para comer (preserva la higiene de la bandeja para comer). Otro punto es el reclinado, en general este modelo de sillas tiene solo 3 posiciones de reclinado (contra los 5 que tienen las "ultralivianas o convencionales"), pero generalmente alcanzan bien.

Sea cual sea la silla que compre, la misma debe tener bordes redondeados.

CONSIDERE ESTAS MEDIDAS DE SEGURIDAD

* Nunca hay que dejar al niño solo y los cinturones de seguridad siempre deben estar ajustados. Si ha demostrado su habilidad para desabrochar los cierres, hay que tener especial cuidado. Sobre todo, es importante evitar que se ponga de pie.

Para este plato necesita un sobrante de espaguetis.

Bata 4 huevos grandes, y agréguelos 3 o 4 tazas de los espaguetis con la misma salsa con que los preparó. Añada también 2 tazas de vegetales cocidos o en conserva (pimientos, espárragos, brócoli, champiñones, coliflor, etc.) y 1 taza de queso rallado o desmenuzado. Añada 1/2 cucharadita de sal si lo desea. Caliente un poco de aceite en una sartén grande a la que no se peguen los alimentos, y caliente a fuego mediano. Vierta la mezcla de la pasta en la sartén, extendiéndola y comprimiéndola suavemente con la espátula para que abarque todo el fondo. Ponga la tapa, y cocine de 4 a 5 minutos, o hasta que los huevos se cuajen y el queso se derrita. El fondo de la tortilla debe quedar dorado. Puede voltear la tortilla y dorar la otra cara, pero no es necesario. Sírvala cortada en cuñas y acompañada si lo desea con salsa de tomate o salsa blanca. En lugar de pasta, puede usar también un sobrante de arroz o de papas cocidas cortadas en rebanadas.



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.



OXITOCINA PARA TRATAR EL AUTISMO

Un estudio ha revelado que inhalar pequeñas dosis de oxitocina produce una mejoría en los síntomas de pacientes autistas. El autismo se caracteriza por la incapacidad para establecer contacto con otras personas, entender el lenguaje social, comunicarse y vincularse afectivamente. En el experimento, realizado por un equipo de investigadores franceses y recientemente publicado en la revista *Proceedings of the National Academy of Science*, los pacientes "captaron" mejor las pistas sociales tras inhalar oxitocina mediante un aerosol nasal. También tendían a abandonar los comportamientos repetitivos propios de esta enfermedad. La oxitocina es la hormona del amor y el cuerpo de la madre la produce en abundancia en el parto, si no se interfiere con oxitocina sintética, y la lactancia materna. Es la responsable de la creación del vínculo entre la madre y el bebé.



En su libro *Upcycling: Creating Beautiful Things with the Stuff You Already Have* ("Reciclaje con Estilo: Crea Bellos Objetos Con Las Cosas Que Ya Tienes"), el ecologista y experto en estilo, nos enseña a hacer una lámpara de aceite con una botella de licor vacía. **Instrucciones:** Vierta unos 8 centímetros de aceite para lámpara en la botella. Introduzca una mecha de fibra de vidrio un poco más larga que la botella, y recórtela de modo que quede 1.3 cm fuera de la boca. Sobre ésta pegue una arandela de hule de 3.8 cm de diámetro y un orificio de 1.3, pase la mecha por el agujero y deje fuera la punta. Ya tiene su nueva lámpara



Con el uso constante, la tetera tiende a acumular sarro en el fondo lo que con el tiempo provoca que le tome más tiempo calentar el agua. Elimine ese sarro con un poco de vinagre blanco.



¿SABES CUÁL ES EL MEJOR Y EL PEOR PAÍS PARA SER MADRE?

Según el informe anual de la organización "Save the Children", Noruega es el mejor país del mundo para ser madre. Le siguen Australia, Islandia, Suecia y Dinamarca, en 2º, 3º, 4º y 5º lugar respectivamente. De 5º, 6º, 7º, 8º, 9º y 10º están Nueva Zelanda, Finlandia, Bélgica, Los Países Bajos y Francia. Afganistán quedó en último lugar. Y es que Afganistán tiene el mayor riesgo de mortalidad materna y la menor esperanza de vida femenina en el mundo. En Afganistán y en los otros nueve países en la parte inferior del índice, en promedio, uno de cada seis niños muere antes de cumplir cinco años y uno de cada tres sufre malnutrición, según el informe.

En Noruega, "personal calificado de salud está presente en prácticamente

todos los partos", reduciendo en gran medida la probabilidad de que la madre o el bebé muera, mientras que en Afganistán, sólo el 14 por ciento de los partos son atendidos.

La esperanza media de vida de una mujer noruega es de 83 años, en Afganistán, es de 45.

Más de ocho de cada 10 mujeres noruegas utilizan un método anticonceptivo moderno, y sólo una de cada 175 perderá un hijo o hija antes de que éste o ésta cumpla su quinto cumpleaños.

En Afganistán, por su parte, menos de una de cada seis mujeres usan métodos anticonceptivos modernos, y un niño de cada cinco muere antes de cumplir cinco años de edad.

"A este paso, todas las madres en Afganistán es probable que sufran la pérdida de un hijo", dice el informe.

En lo que respecta a los Estados Uni-

dos, el informe lo coloca en el puesto número 31 (el año pasado estaba de número 28) por diversos factores, entre ellos, la alta tasa de mortalidad infantil y materna.

"Una mujer en los EE.UU. tiene siete veces más probabilidades, que una mujer en Italia o Irlanda, de morir por causas relacionadas con el embarazo y el riesgo de muerte materna es 15 veces mayor que la de una mujer en Grecia", dice el informe.

En el informe, Save the Children hace un llamado a los gobiernos de todo el mundo, incluso en los países desarrollados, para mejorar la educación, el acceso a servicios de salud y oportunidades económicas para las mujeres y las niñas.