



ESPERAR Y SER PACIENTE

La paciencia no es pasividad ante el sufrimiento, no reaccionar o un simple aguantarse: es fortaleza para aceptar con serenidad el dolor y las pruebas que la vida pone a nuestra disposición para el continuo progreso interno.

A veces las prisas nos impiden disfrutar del presente. Disfrutar de cada instante sólo es posible con unas dosis de paciencia, virtud que podemos desarrollar y que nos permitirá vivir sin prisas. La paciencia nos permite ver con claridad el origen de los problemas y la mejor manera de solucionarlos.

La paciencia es la virtud por la que soportamos con ánimo sereno los males y los avatares de la vida, no sea que por perder la serenidad del alma abandonemos bienes que nos han de llevar a conseguir otros mayores.

La paciencia es un rasgo de perso-

nalidad madura. Esto hace que las personas que tienen paciencia sepan esperar con calma a que las cosas sucedan ya que piensan que a las cosas que no dependen estrictamente de uno hay que darles tiempo.

La persona paciente tiende a desarrollar una sensibilidad que le va a permitir identificar los problemas, contrariedades, alegrías, triunfos y fracasos del día a día y, por medio de ella, afrontar la vida de una manera optimista, tranquila y siempre en busca de armonía.

Es necesario tener paciencia con todo el mundo, pero, en primer lugar, con uno mismo.

Paciencia también con quienes nos relacionamos más a menudo, sobre todo si, por cualquier motivo, hemos de ayudarles en su formación, en su enfermedad. Hay que contar con los defectos de las personas que tratamos –muchas veces están luchando con empeño por superarlos-, quizá con su mal genio, con faltas de educación, suspicacias...

que, sobre todo cuando se repiten con frecuencia, podrían hacernos faltar a la caridad, romper la convivencia o hacer ineficaz nuestro interés en ayudarlos. El discernimiento y la reflexión nos ayudarán a ser pacientes, sin dejar de corregir cuando sea el momento más indicado y oportuno. Esperar un tiempo, sonreír, dar una buena contestación ante una impertinencia puede hacer que nuestras palabras lleguen al corazón de esas personas.

Paciencia con aquellos acontecimientos que llegan y que nos son contrarios: la enfermedad, la pobreza, el excesivo calor o frío... los diversos infortunios que se presentan en un día corriente: el teléfono que no funciona o no deja de comunicar, el excesivo tráfico que nos hace llegar tarde a una cita importante, el olvido del material del trabajo, una visita que se presenta en el momento más inoportuno. Son las adversidades, quizá no muy trascendentales, que nos llevarían a reaccionar quizá con falta de paz. En esos pequeños sucesos se ha de poner la paciencia.

www.proyectopv.org/1-verdad/paciencia.html

“Quien tiene paciencia, obtendrá lo que desea”. (Benjamin Franklin)



PRACTICA UN PASATIEMPO

Si te gusta coser, bordar, leer, colecciona estampillas o hacer artes manuales, ¡felicidades! La publicación *Applied Psychology* reportó que las personas que prac-

tican su pasatiempo favorito con la regularidad, suelen vivir entre 10 y 20 años más que aquellas que no tienen un hobby. Además, esas personas disfrutan de mejor salud en general. El porque es muy simple: hacer algo diver-

tido nos llena de felicidad y ayuda a detener la producción de las peligrosas hormonas del estrés en el organismo. Y ya sabes que el estrés debilita el sistema inmunológico y les abre la puerta a las enfermedades.

TIPS PARA CONDUCIR MEJOR UNA JUNTA



He aquí algunos tips para conducir mejor una junta de trabajo.

- **Comienza y Termina con Fuerza.** No se necesita mucha ciencia para tener una junta productiva. Según la consultora Teri Schwartz, de Denver, Colorado, la clave es iniciar y conducir las juntas con un propósito, terminar con un plan para caminar hacia adelante. Los problemas surgen cuando la gente olvida esto. “Es como pilotear un avión” señala la experta. “La mayoría de los accidentes ocurren en el despegue o el aterrizaje.
- **Designa un Moderador.** Hace cuatro años, el banco Keycorp, de Cleveland, Ohio, adoptó una nueva norma: nombrar siempre un moderador en las juntas. “Lo peor que puedes

hacer es asistir a una junta donde nadie está a cargo”, dice Charles Hyle, vicepresidente ejecutivo y supervisor de riesgos del banco. “La reunión se convierte en un pleito a gritos”.

- **Piensa en Pequeño.** Sé realista respecto a lo que quieres lograr. “no puedes resolver el problema del hambre del mundo en una hora”, señala Schwartz. De igual manera, mantén un número razonable de asistentes, para estimular la discusión. “Cuando hay demasiadas personas en una junta, todas se quedan mudas”, afirma Hyle.
- **Integra al Grupo.** “La gente odia no poder hacer un trabajo porque debe asistir a una junta que considera ajena”, dice Michael Feiner, profesor de la Universidad de Columbia, en Nueva York. Así que anima a los demás empleados a que hablen y

participen, sobre todo a los de nivel más bajo. “Necesitan creer que no es la junta del jefe, sino la de todo el equipo”, señala Feiner.

- **Establece las reglas de Juego.** Todos deben saber quién hará apuntes y cómo se tomarán las decisiones. Recuerda que, por lo común, el consenso es malo. “Significa que no hubo suficiente diálogo o debate”, dice Feiner, “y ésta es la fuerza vital de toda empresa innovadora”. Jon Petz, autor del libro *Boring Meetings Suck* (“Las Juntas Aburridas Apestan”), sugiere asignar tareas de seguimiento en los últimos 10 minutos, y reiterarlas luego al grupo en un mensaje electrónico para que no haya confusiones.

Artículo de Graham Buck para Seleccion

HOT CAKES AL ESTILO ALEMAN

INGREDIENTES



- 5 huevos
- 1 cucharada de extracto de vainilla

- 1/2 taza de azúcar mascabado
- 1/4 de taza de harina cernida
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 manzanas verdes sin piel, sin corazón y en gajos
- 1 cucharadita de canela molida

PREPARACIÓN

Licua los huevos con la vainilla y el azúcar. Agrega la harina, la sal y el polvo de hornear para suaviza la mezcla. Precalienta el horno al 190°C

Coloca en una sartén para hornear a fuego medio la mantequilla y saltea los gajos de manzana hasta que cambien de color. Espolvorea la canela.

Distribuye las manzanas en la sartén y vierte la mezcla que preparaste. Cuece durante 10 minutos.

Después del paso anterior, hornea durante 2 minutos más.

Corta el hot cake en cuatro rebanadas. Si lo deseas espolvorea cada porción con azúcar glass y adorna con algunas zarzamoras.



DOLOR DE OÍDO Y EL SOBREPESO

Un dolor de oídos parece no tener relación con el sobrepeso, pero recientemente un estudio ha indicado que los niños que padecen dolorosas infecciones de oído tienen alto riesgo de sobrepeso en el futuro.

La razón: una reducción en el sentido del gusto, que podría alterar las preferencias alimentarias. Los investigadores del American Chemical Society (ACS) aseguran que las infecciones de oído pediátricas dañan el nervio que trans-

porta las sensaciones de sabor desde la parte anterior de la lengua hasta el cerebro.





La varicela es una enfermedad contagiosa que generalmente ocurre en la infancia, causada por el virus varicela-zóster.

Manifestaciones

⇒ Protuberancia de color rosado o rojo (pápulas), que se rompen en puntos diferentes a lo largo de varios días.

⇒ Ampollas llenas de líquido (vesículas). Que se forman un día antes de la ruptura.

⇒ Las costras cubren las ampollas abiertas y pueden durar varios días.

Las manifestaciones cutáneas de la varicela: las tres etapas de la erupción (pápulas, vesículas y costras) pueden ocurrir al mismo tiempo, desde el segundo día de la erupción.

Síntomas

- Fiebre
- Dolor abdominal y pérdida del apetito
- Dolor de cabeza
- Tos seca
- Erupciones rojas que rascan y parecen picaduras de insecto localizadas en la cara, cuero cabelludo y espalda.

El virus se transmite por contacto directo con la erupción

o por gotitas dispersas en el aire al toser o estornudar. Su transmisión dura 48 horas antes de que aparezca la lesión y sigue siendo contagioso hasta que se formen las costras.

¿Quiénes están en riesgo de contraerla?

El riesgo es mayor si:

- No ha tenido varicela
- No ha sido vacunado
- Vive o trabaja con niños.

Complicaciones

El riesgo de complicaciones es mayor en:

- * Recién nacidos y bebés cuyas madres nunca han tenido varicela o no han sido vacunadas antes del embarazo.
- * Adultos
- * Embarazadas
- * Personas con sistemas inmunológicos débiles (quimioterapia, esteroides, enfermedades).

Entre las complicaciones se encuentran:

- * Infección bacteriana de la piel
- * Herpes zóster reactivación dolorosa
- * Neumonía
- * Encefalitis (inflamación del cerebro).
- * En el embarazo: problemas en el recién nacido al nacer, bajo de peso, defectos congénitos

LA VARICELA

(anomalías en las extremidades) incluso la muerte, cuando la infección es adquirida una semana antes de nacimiento.

Cómo prevenirla

La vacunación contra la varicela es la manera de prevenirla. Proporciona protección en todos los niños que la reciben reduce la severidad de la enfermedad en aquellos que no protege completamente

¿Cómo lidiar con las molestias?

Para aliviar las molestias haga lo siguiente:

⇒ Use compresas de agua fría o báñelo en agua fría o tibia cada 3 a 4 horas durante los primeros días. Los productos de baños a base de avena, disponibles en supermercados y farmacias, pueden ayudar a aliviar la comezón. (Los baños no propagan la erupción)

⇒ Dele palmadas "pat" (sin frotar) en el cuerpo seco

⇒ Aplique loción de calamina en las áreas afectadas (pero no la use en la cara, especialmente cerca de los ojos)

⇒ Sírvale comida que sea fría, suave y blanda porque la varicela en la boca ocasiona que el beber y el comer se haga difícil.

⇒ Evite darle a su hijo alimentos altamente ácidos o salados, como jugo de naranja o pretzels.

⇒ Pregúntele a su médico o farmacéuta acerca de cremas que alivian el dolor para ser aplicadas en las llagas en el área de los genitales.

⇒ Déle a su hijo acetaminofén regularmente para aliviar el dolor si el niño tiene ampollas en la boca.

⇒ Pregúntele al médico sobre el uso de medicamentos de venta libre ("over the counter") para la comezón.

JAMÁS use aspirina para reducir el dolor o la fiebre en niños con varicela; la aspirina se ha asociado con la grave enfermedad del Síndrome de Reye (*Reye Syndrome*) que puede conducir a insuficiencia renal, incluso la muerte.

En la medida de lo posible, desaliente a sus hijos de rascarse. Esto puede ser difícil para ellos, entonces considere colocarles guantes o calcetines en las manos para evitar que se rayen mientras duermen. Adicionalmente, córteles las uñas y manténgaselas limpias para ayudar a minimizar los efectos de rascarse, incluyendo ampollas abiertas y la infección.

-Panfleto Informativo de GlaxoSmithKline
-http://kidshealth.org/parent/infections/skin/chicken_pox.html



TIPS PARA QUE LA ROPA TE OCUPE MENOS ESPACIO

- ◆ **Ropa Interior:** en cajones con clasificadores, doblada y enrollada en forma de rulo.
- ◆ **Camisetas:** En cajones, dobladas (una o dos veces) y puestas en escalera (cada 4-5 cm).
- ◆ **Camisas:** En perchas (máximo dos).

Las múltiples (cinco en lo que ocupa una) son geniales.

- ◆ **Jerséis.** Doblados, en escaleras dentro de cajones o apilados (máximo tres) en baldas.
- ◆ **Pantalones:** Colgados en unas perchas antideslizantes, de dos en dos, cada

uno en un extremo.

- ◆ **Trajes, Vestidos, Abrigos:** En perchas de hombreras, con dos prendas iguales como máximo.

Consejos de las expertas de www.ordecasa.com para la Revista Cosas de Casa

REVISA ESTAS CREENCIAS POPULARES



Si Tienes Diarrea Bebe Limonada. No lo haga dice el doctor Terry Bolin, presidente de la organización australiana

The Gut Foundation, dedicada al estudio, tratamiento y prevención de las enfermedades gastrointestinales "Cuando uno tiene diarrea pierde electrolitos, en particular sodio y potasio, y hay que reponerlos", explica Bolin. "Reemplazarlos rápidamente resulta vital en el caso de los niños. Los refrescos y las bebidas endulzadas contienen mucha azúcar, pero no electrolitos". Así que, si insistes en tomar limonada- dice el experto-, debes añadirle sal: una cucharadita rasa a cada litro que prepares.

Sin embargo, añade Bolin, en vez de bebidas endulzadas, es preferible tomar líquidos que reemplacen los electrolitos perdidos-como las soluciones rehidratantes que se venden en las farmacias.

La Comida Picante Provoca Úlceras. "No es cierto", asegura el doctor Bolin.



"Hace unos años se realizó un riguroso estudio con un grupo de personas cuya dieta incluía grandes cantidades de chile, y no se observó que les ocasionara ningún problema de salud. A quienes sí les afectan los condimentos picantes es a las personas que padecen el síndrome de colon irritable; como al consumirlos suelen sentir dolor, piensan que se trata de una úlcera, pero en realidad lo que les duele es el intestino.

Hoy día sabemos que la bacteria *Helicobacter pylori* es la causa de la mayoría de las úlceras, excepto las ocasionadas por medicamentos para la artritis y por la aspirina. Por regla general, las personas no saben que están infectadas con esta bacteria y, como hemos observado, la mayoría de las que sí lo saben la han tenido desde la niñez o la adolescencia. Creemos que la presencia está relacionada con la nutrición y la calidad del suministro de agua, ya que es muy común en los países en vías de

desarrollo y poco frecuente en los países ricos.



Evita la Leche, en Especial Cuando Estés Resfriado. De acuerdo con el

Dr. McCoy, educador médico y portavoz del Colegio Real Australiano de Médicos Generales, esta creencia es completamente falsa. "La leche es una fuente esencial de calcio, sobre todo para los niños, así que es muy importante desmentir este mito y erradicar el temor", señala. "El tema se ha estudiado a fondo, y las pruebas científicas son indiscutibles: no existe ninguna relación entre estos dos factores. Sin embargo, las personas no lo creen; lo que causa la producción excesiva de moco es un virus, no la leche.

"Tampoco hay una conexión entre la intolerancia a la lactosa- que se manifiesta con inflamación abdominal y diarrea- y la producción de moco"

Extraído de Selecciones