



EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 100

POR: CLARA PATRICIA MARÍN C.



SER MADRE

“...Ser madre es considerar que es mucho más noble sonar narices y lavar pañales, que terminar los estudios, triunfar en una carrera o mantenerse delgada.

Es ejercer la vocación sin descanso, siempre con la cantaleta de que se laven los dientes, se acuesten temprano, saquen buenas notas, no fumen, tomen leche.

Es preocuparse de las vacunas, la limpieza de las orejas, los estudios, las palabrotas, los novios y las novias; sin ofenderse cuando la mandan a callar o le tiran la puerta en las narices, porque no están en nada.

Es quedarse desvelada esperando que vuelva la hija de la fiesta y, cuando llega hacerse la dormida para no fastidiar.

Es temblar cuando el hijo aprende a manejar, anda en moto, se afeita, se enamora, presenta exámenes o le sacan las amígdalas.

Es llorar cuando ve a los niños contentos y apretar los dientes y sonreír cuando los ve sufriendo.

Es servir de niñera, maestra, chofer, cocinera, lavandera, médico, policía, confesor y mecánico, sin cobrar sueldo alguno.

Es entregar su amor y su tiempo sin esperar que se lo agradezcan. Es decir que “son cosas de la

edad” cuando la mandan al carro.

Madre es alguien que nos quiere y nos cuida todos los días de su vida y que llora de emoción porque uno se acuerda de ella una vez al año: el Día de la Madre.

El peor defecto que tienen las madres es que se mueren antes de que uno alcance a retribuirles parte de lo que han hecho.

Lo dejan a uno desvalido, culpable e irremisiblemente huérfano.

Por suerte hay una sola.

Porque nadie aguantaría el dolor de perderla dos veces.”

Extracto de un texto de la escritora chilena Isabel Allende

FELIZ DÍA DE
LAS MADRES



Sabías que el cuerpo humano solo puede soportar el equivalente a 45 unidades de dolor. Pero al momento del parto, la mujer siente y soporta 57 unidades de dolor. Esto es el equivalente a 20 huesos fracturándose en tu cuerpo al mismo tiempo. Toma conciencia, ama y respeta a estas guerreras del amor: solo ellas son capaces de soportar tanto dolor por ti.

PRUEBA DE SEGURIDAD AÉREA



En una de las mayores pruebas de seguridad aérea jamás intentadas, Discovery TV hizo estrellar un avión Boeing 727 repleto de maniqués provistos de sensores, 38 cámaras especializadas y una tripulación de pilotos paracaidistas que saltaron antes del choque. El experimento costó más de medio millón de dólares, y se hizo para comprender mejor cómo pueden protegerse los pasajeros si el avión se desploma. Según un informe, las noticias son buenas 96% de las víctimas de accidente aéreo sobreviven.

Sigue en la última página

NOTITAS CULINARIAS



El Zinfandel Blanco es un vino blanco ligeramente dulzón. A veces lo encontramos con un suave tono “rosé”. Muy agradable, se adapta bien a comidas ligeras, desde pescados hasta un plato

de quesos y frutas a la hora del postre.



Sabías que el delicioso pastel francés con capas de hojaldre y crema llamado “Mille Feuilles” o “Milhojas”, en algunos países también se le conoce como “Napoleón” o

“Señorita”.



El aceite de trufas no es tan caro como muchos piensan y es una de las maravillas de la cocina. Una botellita de aceite de trufas te durará largo tiempo, pues una pequeña cantidad es suficiente para perfumar y añadir ese maravilloso sabor a cualquier plato.

OTRO BENEFICIO DEL TÉ



Un estudio llevado a cabo en Francia halló que beber dos tazas (16 onzas) al día de té de menta verde es capaz de eliminar el acné en seis semanas. De acuerdo con los investigadores, este té se adhiere al exceso de hormonas masculinas en la sangre, corrigiendo de esta manera un desbalance hormonal femenino que provoca el brote de barros.

DESCONÉCTATE



Además de mantenerte activo físicamente, llevar una dieta sana y dejar de fumar, reducir las tensiones es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu corazón. Para lograrlo, la doctora Nieca Goldberg, directora médica del Programa del Corazón para Mujeres de la Universidad de New York, recomienda algo que hoy en día resulta difícil para la mayoría de las personas: alejarse un poco de las noticias y del correo electrónico. “Actualmente somos menos capaces de dejar las tensiones en la oficina, pues estamos “unidos” electrónicamente 25/7. Comienza desconectándote durante 15 minutos todos los días y aumenta el tiempo gradualmente hasta llegar a una hora”, aconseja la doctora.

A COMER

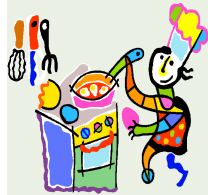


MÁS ALBARICOQUE

El albaricoque (damasco) es una fruta excelente para tu salud, ya que es capaz de reducir el riesgo de contraer cáncer de seno hasta en un 50 %. Esto es lo que sugiere un estudio llevado a cabo por el gobierno de

los Estados Unidos. De acuerdo con los hallazgos de esta investigación, ½ taza de albaricoque seco contiene 2.340UI (unidades internacionales) de beta-caroteno, una forma de vitamina A que

eleva la producción de las células inmunológicas que combaten el cáncer. Come esta porción diariamente o, si no te gusta el albaricoque, sustitúyela por ½ taza de espinaca, zanahoria o melón *cantaloupe*



LA TÉCNICA DEL PAPILOTE

Un método de cocina efectivo y muy sano cuando estás a dieta es hacerlo en “papillote, porque los alimentos conservan sus propiedades al cocinarse dentro de un papel en su propio jugo y con sus vita-

minas. La técnica consiste en envolver los alimentos en papel de aluminio o encerado (formando un paquete cerrado herméticamente) y hornearlos a una temperatura media. Cuando el paquete se “hincha” el alimento está listo. Al servirlo ábrelo y llévalo a la mesa. Con esta técnica

ahorrarás muchas calorías y grasas en tus comidas.

TIP: Cuando cocines vegetales “en papillote”, córtalos en rebanadas. Este método también es ideal si vas a preparar pescado. Agrégale unas gotitas de aceite de oliva, cebollas cortadas bien finas, ajos y especias.

SUPLEMENTOS PARA SANAR ÚLCERAS DIABÉTICAS



Según investigadores franceses, que llevaron a cabo un estudio con ratones, las dietas altas en proteínas, enriquecidas con los aminoácidos arginina y prolina, pudieran acelerar la sanación de las úlceras diabéticas.

La prolina está involucrada en la producción de colágeno y la arginina desem-

peña un papel en el depósito de colágeno y en la síntesis de las proteínas, la proliferación celular y el balance positivo del nitrógeno. Comparadas con dietas estándares, las ratas que recibieron el alimento enriquecido con ambos aminoácidos mostraron mayor capacidad de desarrollar nuevos vasos sanguíneos y menor inflamación de las úlceras. El estudio, que

apareció publicado en American of Physiology — Regulatory, Integrative and Comparative Physiology, no midió el colágeno ni la calidad de las cicatrices resultantes; pero como el tratamiento dietético es fácil de administrar, el grupo sugirió que “unos estudios determinen la eficacia de la arginina y la prolina para los pacientes diabéticos cuyas úlceras no se cierran”

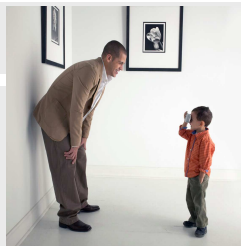
ENSALADA DE ARROZ CON VEGETALES



Prepara esta ensalada en un dos por tres

usando arroz blanco cocinado, trocitos pequeños de apio y de cebollas rojas, 3 cucharadas de frijoles negros (de los que vienen en agua y sal) o sencillamente agrega al arroz 1 lata de

vegetales mixtos y ½ lata de maíz. Añade poco a poco un poco de vinagre, de vino, sal y pimienta; es importante que no quede muy salado. Sírvelo frío.



CÓMO AYUDAR A LOS HIJOS LUEGO DE UN DIVORCIO

Así como en los adultos, en los niños el divorcio presupone una pérdida, y por ende, un

proceso de duelo que no es posible saltarse, hay cosas que ambos padres pueden hacer para minimizar el impacto negativo del divorcio en sus hijos y facilitar su proceso de transición y adaptación a su nueva vida.

◆ **No convierta a sus hijos en espías.**

Evite preguntarles acerca de la vida de su ex-pareja o lo que ocurre en su casa. No pegunte cómo es la nueva novia o si su ex-esposa lleva a su novio a casa. Es poco recomendable poner a los hijos en estas situaciones delicadas, pues los confronta con un conflicto de lealtad donde deben decidir "en qué bando" están, cosa que les genera un profundo malestar.

◆ **Tampoco los convierta en mensajeros.**

Muchos padres divorciados utilizan a sus hijos como canal de comunicación al fallar en comunicarse ellos mismos, pero esto pone a los niños en una situación sumamente delicada, ya que tendrán que negociar por sus padres y lidiar con el estrés de una comunicación complicada. Más aún, este papel no les corresponde. Como adultos, son los padres quienes deben encontrar canales de comunicación más apropiados para comunicarse.

◆ **No hable mal de su ex-pareja.**

No critique, menosprecie ni enjuicie a su ex-cónyuge delante de sus hijos. Ellos tienen derecho a querer a su padre y a su madre por igual y les duele escuchar que se hable mal de cualquiera de ellos. Además, esto los pone igualmente en medio de la batalla..

◆ **Responda las preguntas que sus hijos puedan tener acerca del divorcio.**

Déjelos saber que las razones para tomar la decisión no están relacionadas de ninguna manera con ellos. Esto no significa ahondar en los motivos de la separación de manera detallada. Parte de fomentar el que comprendan que no es un tema que tiene que ver con ellos es mantener en reserva los detalles. Basta con darles una explicación sencilla como: "Ya no podemos llevarnos bien" o "Hemos perdido el amor que antes nos unía".

◆ **Aliente la relación entre su ex-cónyuge y sus hijos.**

Ellos nunca deben sentir que son desleales o que le causan dolor a uno de sus padres por desear hablar o pasar tiempo con el otro. Recuerde que el divorcio es entre los adultos, no con sus hijos. Permitiendo que la relación con ambos padres se mantenga fuerte estará asegurándose que sus hijos sigan contando con ambas figuras parentales. Esto fomenta sentimientos de seguridad y autoestima que están ligados con el crecimiento y desarrollo sano.

◆ **Trabaje para mantener el equilibrio parental.**

Piense en el bien de sus hijos y evite las confrontaciones innecesarias, particularmente frente a ellos. En un principio puede ser especialmente difícil, pero con el pasar del tiempo su ex y usted deben encontrar una manera de llevar una relación armónica que les permita funcionar adecuadamente como un equipo parental, lo que significa

ponerse de acuerdo en las reglas, permisos y actividades de sus hijos.

◆ **Evite caer en una competencia por el amor de los hijos.**

Estos no los querrán más si les compran cosas o les dan permisos que antes estaban prohibidos. Al principio ellos se aprovecharán de la situación intentando sacar cada vez más de sus padres, pero la realidad es que están en medio de una batalla por su afecto y eso no es saludable. En la relación de cada padre y madre con sus hijos habrá toda una gama de emociones, no todas de alegría y felicidad. Por lo tanto, es recomendable que se mantenga el cariño, afecto y la diversión, al igual que los límites, la disciplina y las tareas.

◆ **Busque ayuda profesional**

si observa que le está siendo muy difícil superar el divorcio o proporcionar para sus hijos las condiciones que hemos mencionado anteriormente. Su capacidad para reconocer que necesita ayuda puede hacer una positiva diferencia en la vida de sus hijos e incluso en la suya.

Sin lugar a dudas, dar la noticia de un divorcio a los hijos es una tarea difícil, y sin embargo, es necesaria. De hecho es recomendable que se hable del divorcio a los hijos antes de que este ocurra, para permitirles algún tiempo de asimilar la idea y comprender los cambios que se van dando a su alrededor. Para niños en edad escolar y en los casos en que se sepa con anticipación, un mes es un tiempo razonable para anunciar la separación.

Fuente: Colección Protege a tu Familia—Fascículo 08 EL DIVORCIO

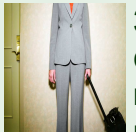
LECCIONES ÚTILES DE LA PRUEBA DE SEGURIDAD AÉREA



1. Elige asiento junto a una puerta de emergencia. Durante la prueba el mejor asiento del avión resultó estar junto a la puerta de emergencia de la parte trasera. Si crees que te pondría nervioso abrir esa puerta en un emergencia real, escoge asiento a una fila de distancia de ella, o a no más de cinco filas de otra puerta.



2. O bien escoge asiento en la parte trasera. Reserva lugar en cualquiera de las tres últimas filas, ya que los asientos más seguros son los que se encuentran cerca de la cola del avión.



3. Ponte ropa cómoda. Viste mangas largas y pantalones que no limiten tus movimientos en caso de que ocurra una emergencia. Prefiere las prendas de lana ya que esta fibra natural es más resistente al fuego.



4. Abróchate el cinturón de seguridad y siéntate derecho. Es esencial que mantengas abrochado el cinturón de seguridad todo el vuelo. Para reducir el riesgo

de lesiones en caso de una turbulencia fuerte, apoya la cabeza sobre el respaldo del asiento de adelante y cúbrete la nuca con las manos.



5. No lleses en brazo a un niño pequeño. Aunque sientas la tentación de ahorrar dinero reservando un solo asiento para ti y tu hijo, la prueba reveló que, luego de producirse un impacto leve, el maniquí que hacía las veces de mamá no pudo sujetar a su "hijo". Mejor haz esto: reserva dos asientos para el vuelo y lleva contigo un asiento de auto para niño.



6. Mantente alerta. Muchos pasajeros beben un par de tragos en el bar del aeropuerto, se ponen los audífonos al ocupar su asiento en el avión y antes, de despegar, el antifaz para dormir. Sin embargo, el Consejo Nacional de Seguridad de Transporte de Estados Unidos advierte que el riesgo de que ocurra un accidente es particularmente alto durante el despegue y el aterrizaje. Así que, para estar seguro, debes tomar la siesta a la mitad del vuelo, no al principio ni al final. Fuente: Selecciones

PRUEBAS DE COLESTEROL SIN TENER QUE AYUNAR



Resulta que comer un pan dulce en la mañana o un sándwich al mediodía tal vez no afecte mucho los resultados de una prueba de colesterol. Científicos canadienses analizaron los niveles de colesterol sanguíneo de más de 200,000 personas que habían comido entre una hora y más de 16 horas antes de hacerse la prueba. Observaron que los niveles medios de colesterol total y colesterol LDL (o "bueno") variaron en menos de 2%, sin importar la hora a la que hubiesen comido los examinados. Ahora confían en que sus resultados animen a muchas más personas a hacerse esta prueba.

ESTRESADO-APRIETA EL PUÑO



La próxima vez que te encuentres en una situación estresante que exija de ti precisión física (por ejemplo, caminar por un sendero peligroso), aprieta tu puño izquierdo. En un estudio reciente, este sencillo truco ayudó a deportistas a mantener la calma durante los momentos más estresantes de una competencia. Sentirse muy agobiado por la presión al parecer se debe a la actividad del hemisferio cerebral no dominante, así que distraer ese lado del cerebro (apretando el puño izquierdo si eres diestro) puede evitar que pienses demasiado, un factor que conduce a errores.

MELÓN CON SIROPE DE NARANJA.



Esta ensalada es deliciosamente fresca y muy fácil de preparar. Necesitas unas rebanadas de melón *cantaloupe* y unas bolas de otro melón que te guste. Después, báñalas con un sirope y adórnalas con unas hojas de menta. El sirope lo preparas mezclando en una cazuela (a fuego medio y revolviendo bien) $\frac{1}{2}$ taza de azúcar, 2 cucharaditas de cáscara rallada de naranja, $\frac{3}{4}$ de taza (6 onzas) de jugo de naranja y 1 cucharadita de fécula de maíz. Cuando hierva, baja el fuego y calienta el sirope hasta que haya espesado. Agrega las hojas de menta cortada. Refrigerera el sirope y sírvelo frío sobre el melón.

©2013 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC. (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

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.



Pico Rivera, CA.90660
Phone: (562) 364-1250
Email: info@eccafs.org
<http://www.eccafs.org>