



## FAMILIA DE TRES-CÓMO SOBRELLEVAR LOS CAMBIOS



Luego del nacimiento del bebé probablemente no dormirán lo suficiente durante los primeros meses. La falta de sueño y el agotamiento, pueden hacer que se vuelvan más irritables, y que las tareas más sencillas del hogar se transformen en situaciones complicadas, debido a la falta de energía. Del mismo modo, tendrán menos tiempo para trabajar, consentirse y compartir. Aunque convertirse en padres es maravilloso, también habrá momentos en los que esto puede ser muy duro, generando sentimientos de culpa y celos. Ni hablar de los cambios hormonales de la madre, quien además de todo, debe lidiar con un cambio físico que ataca su autoestima.

### ¿QUÉ HACER?

- ⇒ Mantener la comunicación es la mejor herramienta para prevenir discusiones. Estar concentrados en los cuidados del bebé, no es excusa para no hablar.
- ⇒ Cuidar la manera de manifestar las incomodidades o molestias, e incluso, asegurarse de hacerlo en el momento adecuado y no cuando el bebé está llorando.
- ⇒ Mantener la honestidad, claridad y

el sentido de humor en todo momento.

- ⇒ Evitar criticar a la pareja, y escuchar con atención cada una de sus preocupaciones.
- ⇒ Asignarse tareas y responsabilidades en el hogar, tales como cocinar, lavar la ropa, y alimentar al bebé.

### FRENTE A LOS CONFLICTOS

- ⇒ Comunicar a la pareja de manera clara, la razón del disgusto. Si se expresa con una actitud ambigua o se pretende que la otra parte adivine, no se resolverá el conflicto.
- ⇒ No utilizar la discusión para traer a colación malentendidos del pasado.
- ⇒ Si se discute frente al bebé, la reconciliación también debe hacerse en su presencia. Así el niño entenderá que, a pesar de las discusiones, las personas se quieren.

### TIEMPO FUERA

Aunque el bebé haya dado lugar a una familia de tres, es importante que la pareja busque espacios propios. La mejor manera de disfrutar un buen tiempo juntos, es planificarlo.

- Organizar citas semanales, utilizando el recurso de la abuela cuidadora. Si todavía no se quiere dejar al bebé al cuidado de otro, se puede preparar una cena especial en casa, des-

pués de que el bebé esté dormido.

- Permanecer despiertos después de que hayan acostado al bebé, también puede brindar tiempo para la comunicación. Lo ideal sería disfrutar de 20 minutos al día para hablar y compartir emociones.
- Los fines de semana son ideales para salir de la casa e ir a un parque o a un museo.
- Un buen plan familiar sería salir a caminar juntos a un parque después de que finalice la faena laboral, acompañados del bebé en su coche.

### RECOMENDACIONES FINALES

- Mantener el enfoque en lo que realmente importa, para ayudarse en los momentos difíciles.
- Ser más empáticos. A menudo, lo único que hace falta para resolver un malentendido es ponerse en el lugar del otro.
- Maximizar lo positivo. Procurar brindarle reconocimiento a la pareja. Los padres primerizos necesitan escuchar que lo están haciendo bien.
- Estar conscientes de las emociones y necesidades de ambos. Si la pareja ha tenido un día agotador, lo ideal es ocuparse del bebé, para que la otra parte pueda disfrutar de una media hora de relajación.



## ¡MANOS A LA OBRA!

Son con-  
tadas las  
personas  
que disfrutan de

las labores domésticas, pero a todos les gusta ver la casa limpia. No obstante, esto no puede suceder por arte de magia, por lo que siempre se debe tomar del tiempo libre para realizar estas tareas. Aunque en ocasiones parezca un asunto un tanto aburrido, se debe tratar de hacerlo un poco más agradable. Realizar estas labores en grupo y con un mayor entusiasmo, puede ayudar a que sean más placenteras. El inconveniente es cómo lograrlos.

Se debe dejar de ver la limpieza del hogar como una obligación; es importante cambiar el enfoque y entender que estas acciones garantizarán un espacio más placentero. No hay nada más gratificante que sentarse en la casa y sentir calidez y confort. Muchas amas de casa, cuando sienten estrés producto de su trabajo, o cuando tienen un problema en particular al cual no le encuentran respuestas, deciden realizar una limpieza profunda, y esto les da otra perspectiva. La renovación del hogar les ayuda a encontrar soluciones. Es como abrir espacios para nuevas ideas y sensaciones.

Se debe motivar al resto de la familia a colaborar con los cuidados de la casa. A los pequeños, lo ideal es entusiasmarlos con algunos juegos y premios. Por ejemplo, quien recoja primero los juguetes, ganará un pedazo de torta. Mientras que a los mayores, se les delegan tareas diarias que tomen poco tiempo, pero que ahorren trabajo.

Es importante no dejar todas las tareas para el fin de semana, esto acabará con todo el tiempo de descanso. Es mejor distribuirlas durante la semana, como por ejemplo:

- Recoger el desorden cada noche.
- Lavar los baños dos veces por semana, por ejemplo, lunes y jueves.
- Lavar la ropa los días martes o miércoles.
- Hacer una limpieza profunda de algún área, por semana.

### TÉCNICAS INFALIBLES

- Compartir con amigos y consultar diversas técnicas para la limpieza.
- Remojar los platos con mayor cantidad de grasa, un rato antes de lavarlos.
- Comprar productos especializados en las diversas áreas que se deben limpiar, como limpiavidrios, desengrasantes, productos para la madera, etc.
- Comenzar por lo más complicado. Cuando se esté terminando, las tareas deben ser más fáciles.
- Nunca limpiar los vidrios cuando les llega el sol, se mancharán y el trabajo será mayor.

### ELIMINAR LOS EXCESOS

- Desechar los objetos innecesarios. Recordar que ser minimalista está de moda.
- Revisar el closet y regalar toda la ropa que no se use. Esto dará espacio y orden en los armarios.
- Desechar todo aquello que tenga más de seis meses y no se haya

utilizado ni una sola vez.

- Donar estos objetos. Serán de provecho para otras familias. O realizar una venta de garaje.

### ORGANIZACIÓN

- Colocar las cosas en su lugar cada día tan solo quita unos minutos, y ahorra muchas horas de trabajo.
- Coger y doblar la ropa lavada; no acumularla en un cesto.
- Llevar los zapatos a su lugar.
- Organizar la cocina a diario. No dejar platos en el fregadero.
- Destinar un lugar para tener llaves, abrigos y carteras.
- Organizar el cuarto y cama al levantarse.
- Colocar una cesta para los libros y revistas que se estén leyendo.

Si se va a realizar una limpieza profunda en el hogar, es importante desconectarse del mundo exterior. Olvidarse del tiempo, apagar el celular, los teléfonos de casa, el televisor y la computadora, es fundamental. Distraerse del objetivo principal es muy fácil, y luego retomar los quehaceres puede resultar sumamente complicado. No se debe dejar pasar mucho tiempo una vez tomada la decisión porque pueden perderse los ánimos iniciales. Además, no es recomendable pensar en todo lo que se va a realizar. Se debe trabajar un área a la vez. Esto ayudará a relajarse y a realizar las labores paso a paso. Para amenizar el trabajo, se puede escuchar música agradable, incluso un audiolibro cuando se haga una limpieza más profunda.

## CHICHA DE ARROZ CON PIÑA



Esta es una forma muy creativa de aprovechar absolutamente toda la piña.

### INGREDIENTES

- Cáscara de una piña
- 8 tazas de agua
- 1 taza de azúcar
- 1/3 taza de arroz

- 1 pizca de sal
- 1 cda. de vainilla
- 1 taza de leche
- Canela en polvo.

### PREPARACIÓN

Coloca las cáscaras en una olla con el agua y hierve. Agrega el azúcar, revuelve bien y cocina por 5 minutos. Añade el arroz y sigue cocinando hasta que ablan-

de, y casi se deshaga por completo.

Retira del fuego, saca las cáscaras y licua con la vainilla y la leche. Refrigerar y sirve con bastante hielo. Rocía con canela en polvo. Se puede sustituir la leche entera por la leche evaporada y para una versión ligera por la leche evaporada descremada.

## AGUA DE PIPA



• En los países del trópico el agua de pipa o de coco, como se conoce en otros lugares, es una bebida sumamente popular desde tiempos inmemorables, tanto por su disponibilidad como por su delicioso sabor

• Tradicionalmente se suele servir dentro de la misma fruta, pero actualmente la conseguimos también envasada en las secciones de bebidas refrigeradas de los supermercados y tiendas.

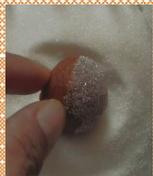
• Una vez abierta la botella es aconsejable consumir el agua en no menos de 1-2 días, ya que se fermenta con facilidad.

• Aunque a veces los cocos tienen algo de agua, es la fruta en su estado verde-pipa-la que tiene mayor contenido de agua y también tiene más nutrientes que la del coco.

• Hoy en día se está recomendando el agua de pipa como alternativa saludable para las bebidas isotónicas y energizantes que suelen tomar los deportistas, porque contribuye a la restauración de los electrolitos.

• Además de sus beneficios para la salud, el agua de pipa combina de maravilla con distintos tipos de licor por lo que se usa mucho en la preparación de cocteles.

## BOLITAS DE TAMARINDO



1 taza de pulpa de tamarindo.

2½ a 3 tazas de azúcar

Retira las semillas de la pulpa. Reserva ½ taza de

azúcar para cubrir al final.

Distribuye la pulpa en un recipiente amplio y ve añadiendo el azúcar por cucharadas mientras amasas.

La mezcla se irá aclarando

a medida que añades azúcar. Una vez que tenga un color caramelo, forma bolitas del tamaño deseado y pasa por el azúcar que reservaste.

Rinde entre 15-20 bolitas

## CHICHA DE SARIL



Ingredientes:

1 lb. de sari (rojo),  
2-4 oz. de jengibre,  
1 L. de agua,

½ cda. de canela,  
4 clavitos de olor,  
azúcar al gusto.

Remueve los pétalos del saril, lávalos y colócalas en un recipiente de vidrio. Pon a hervir un recipiente por 15 minutos con agua, jengibre,

canela y clavito de olor. Cuando el agua este hirviendo, añádela al recipiente con los pétalos de saril y deja reposar hasta que el agua se tiña de rojo. Luego lo cueles, endulzas y lo enfrías. También se puede tomar caliente como té.

## FRESA COLADA



Este es un delicioso y refrescante coctel que no incluye alcohol, ideal para toda la familia.

- 1½ taza de fresas congeladas
- 1 taza de agua de pipa
- ½ taza de leche de coco
- 2 cdas de sirope de goma

Coloca todos los ingredientes

en el vaso de la licuadora y licua todo hasta obtener una mezcla homogénea. Sirve en un vaso corto adornando con una fresa pequeña.



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.



## ESE ABDOMEN HINCHADO



### ANTE EL CAPRICHIO, SE FIRME

A veces los niños se encaprichan con algo y repiten lo mismo una y otra vez: “Lo quiero, lo quiero, lo quiero...”, con lo que pueden llevarte al birde de la ocura. Si tu hijo hace eso, respira, no respondas, cent jasya 10, míralo y calmadamente explícale: Háblame de forma normal y pídemelo lo que quieras UNA SOLA VEZ o no lo voy a considerar, ¿ está claro? Y si le dices “no”, mantente firme.



El estrógeno reduce la inflamación y nutre el tejido muscular, lo mismo que el de las articulaciones.

De acuerdo con los investigadores de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA, por su sigla en inglés), es por eso que muchas mujeres padecen de dolores después de la menopausia, cuando se bajan los niveles de esa hormona en la sangre. ¿Una buena solución? Incluye en tu dieta diaria dos tazas de vegetales coloridos como el tomate (rojo), la zanahoria (naranja), la calabaza (amarilla), el brócoli (verde) y el nabo (morado). Estos son ricos en unos pigmentos que ayudan a reducir la inflamación que causa el dolor. Mientras más variada sea la paleta de colores en tu plato, mejor te sentirás, ya que cada uno provee un pigmento diferente y beneficioso para tu salud.

Si el sistema digestivo no puede asimilar algún nutriente puede aparecer hinchazón (además de cansancio, irritabilidad, gases, estreñimiento...) cuando se ingieren alimentos que lo contienen:

• **Por Histamina.** Hay personas que reaccionan a los alimentos ricos en esta sustancia (embutidos, ma-

riscos, chocolate, huevos...)

• **Por el gluten o la lactosa.** Se puede dar cierto “rechazo” al gluten (se encuentra en los cereales) o a la lactosa (el azúcar de la leche).

• **A colorantes y conservantes** como los sulfitos (E220-228), los benzoatos (E210-213) o la tartracina (E120). Ocurre en pocos

casos. Otros factores que influyen:

• Es normal que la hinchazón sea mayor los días previos a la regla o en el período que rodea la menopausia, por el vaivén hormonal.

• Estar mucho rato sentado también hace que se acumulen líquidos en la zona

## NANODRONES PARA PREVENIR EL INFARTO



Los *drones* militares, de modo a hasta para repartir correspondencia, ahora en versión minúscula podrían convertirse en una nueva forma de prevenir ataques cardíacos administrando

moléculas que destruyen los depósitos de grasa formados en las arterias, según publican científicos de las Universidades de Columbia y Harvard, en *Science Translational Medicine*. Esos *minidrones* en forma de nanopartículas biodegradables cargadas con una molécula que des-

truye las grasas han sido eficaces en roedores con arteriosclerosis. Un 70% de las nanopartículas se dirigieron a los puntos de acumulación de grasa (lipoproteínas de baja densidad o LDL) en las arterias, donde liberaron el fármaco de esta forma se reparó el daño en las arterias de los animales.

## PACIENCIA CONTU BEBÉ A LA HORA DE COMER



La experiencia de tocar, apretar y soltar la comida es esencial para el desarrollo del ser humano. A partir de los nueve meses de edad se inicia esa etapa

experimental en los bebés..., que puede ser un poco frustrante para la persona que les da de comer. ¡Convértela en una aventura divertida para todos! Corta trozos pequeños para que el niño pueda tomarlos

con las manos. Poco a poco irá aprendiendo y adquiriendo mayor coordinación; cuando menos lo esperes, se comportará de maravilla al estar sentado a la mesa, ya sea en tu hogar o en un restaurante.