



EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2017 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

TENSIÓN FAMILIAR POR LAS COMIDAS



Estudios muestran que entre 50 y 60% de los padres, reportan dificultades en la alimentación de

sus hijos, lo cual a menudo puede conducir a un aumento de la tensión familiar durante las comidas. Según muchos especialistas, los padres están preocupados porque sus hijos no comen, son difíciles, selectivos, o protestan cuando se trata de comer y no reciben la nutrición adecuada para crecer y desarrollarse.

TIPOS DE INGESTA

Hay tres tipos generales de dificultades en la alimentación que pueden tener los niños:

- **Poco apetito:** Niños con poco interés en comer, o se “llenan” con facilidad.
- **Comer selectivo:** este tipo de niños limita su dieta a algunos alimentos. A menudo son descritos como “difíciles” o “quisquillosos”, y son reacios a probar nuevos alimentos.
- **Temor a la alimentación.** Pequeños que tiene temor de comer después de tener una experiencia traumática durante la alimentación.

Los expertos atribuyen una amplia variedad de causas para cada una de estas dificultades en la alimentación, incluyendo factores genéticos, ambientales, de desarrollo y fisiológicos.

Los padres juegan un papel importante en la prevención de todos los problemas de esta índole.

TAREAS DE LOS PADRES

Diferentes estilos de crianza pueden influir en la conducta alimentaria de los niños. Los expertos aconsejan que los padres aprendan más sobre su propio estilo y técnicas de alimentación. Se sugiere entonces que un modo de crianza más “responsable” es el método más beneficioso, y se ha demostrado que los niños de “padres responsables” comen más frutas y verduras, productos lácteos, y menos comida chatarra. Este estilo de formación de los hijos también puede proteger a un niño de sufrir sobrepeso.

EN FAMILIA

Una manera simple y eficaz para ayudar a prevenir o manejar las dificultades de alimentación, es comer juntos en familia. Los niños aprenden a comer bien, al ver a otros comer, y por tener experiencias positivas durante la comida. En la opinión profesional es sumamente importante que los niños se interesen en los alimentos, dejarlos manipular la comida, mostrarles imágenes de alimentos saludables, llevarlos de compras, e involucrarlos en la preparación de la comida.

¿CÓMO COMBATIRLO?

- Alimentarlo estimulando el apetito ofreciendo comidas regulares y las

meriendas con tres o cuatro horas de diferencia. Servir porciones pequeñas si son solicitadas por el infante.

- No se debe utilizar los alimentos como un chantaje, una recompensa, un consuelo o como una expresión de afecto, pues los niños forman una estrecha relación entre las experiencias emocionales y los alimentos.
- Cuando sea posible, es importante comer en familia y eliminar las distracciones durante estos espacios (juguetes, libros, televisión, etc.).
- Ofrecer nuevos alimentos saludables para aumentar la variedad y la familiaridad con estos.
- Cuidar la presentación de la comida: esto es importante para fomentar una dieta nutricionalmente diversa. Investigadores de la Universidad de Cornell, descubrieron que los niños prefieren un plato presentado con siete alimentos y seis colores, con un poco de espacio vacío entre cada uno.

CONSECUENCIAS A FUTURO

Los niños con problemas de alimentación severos y prolongados, también pueden tener alteraciones del crecimiento. La baja ingesta de nutrientes se traduce en problemas físicos y cognitivos si no se revierte. El déficit de micronutrientes más comunes de los que carece un niño con dificultades de alimentación, incluye la vitamina A, vitamina D, hierro y zinc; nutrientes esenciales para que un niño alcance su potencial de crecimiento óptimo. Fuente: Revista ARROCHA



AL IGUAL QUE TU CUERPO TU MENTE NECESITA ENTRENAMIENTO

El ritmo de vida acelerado puede llevarte a realizar actividades

cotidianas de forma automática e inconsciente. Esta es la causa de que el cerebro pierda su capacidad productiva con el paso del tiempo, según argumentan múltiples investigaciones; si no se entrena, comienza a fallar. Es necesario modificar los hábitos de la rutina diaria, para obtener otras reacciones emocionales y mentales. El neurocientífico Larry Katz propuso ejercicios para estimular los cinco sentidos, cuyo fin es mejorar el poder de atención y memoria.

RETROCESO

Si caminar hacia adelante es todo un reto durante la niñez, aun cuando está el amplio campo visual, hacerlo en dirección contraria es un desafío doble. Intenta hacerlo en tu hogar, pero primero recoge los objetos que pudiesen ser peligrosos o causarte algún tropiezo.

CAMBIA TU GPS

Probablemente, existen trayectorias sincronizadas que te guían a la oficina, y tú solo marcaste una de esas como fija, incluso es la misma que utilizas para regresar. El recorrido es casi automático, tus piernas saben a dónde dirigirse, y hasta las paradas que deben hacer. Todo ello, sin la necesidad de alzar la cabeza para reconocer la dirección. ¿Qué pasaría si coges otro camino? Te enterarás que muchas cosas estuvieron siempre allí y no tenías idea, mientras ejercitas tu mente.

HABILIDAD VISUAL

Busca otras perspectivas en las fotografías que te topas frecuentemente. Gíralas hacia los laterales, o hasta tenerlas en 180 grados, también puede que tu cabeza lo haga. Ahora concéntrate en los detalles que no te habías fijado antes. También selecciona alguna que encuentres en una revista, la que más te llame la atención. Luego piensa en 25 adjetivos que le atribuirías a la imagen.

ENCARGO MANUAL

Si eres ambidiestro, este ejercicio no va contigo. Este reto es para las personas que suelen hacer la mayoría de cosas con una sola mano; y la otra solo está para casos especiales, como un apoyo. Se trata de intercambiar este patrón para las actividades cotidianas, como por ejemplo, al momento de utilizar el ratón del ordenador, cepillarse los dientes, o contestar el teléfono.

¿QUÉ HORA ES?

El reloj de pulsera es un aparato que puedes sumar al entrenamiento. Uno de los ejercicios es cambiarlo a la muñeca donde nunca te lo colocas. Otra de las técnicas es reflejarlo ante un espejo y adivinar hacia cuáles números apuntan las manecillas. La intención es observar la hora de una manera distinta. Para eso es necesario evitar la misma respuesta automática, como recoger el antebrazo y tener la facilidad para leerla.

CATADOR

Cuando vayas a un restaurante, átrévete a pedir un plato diferente al tradicional que comes. De esta manera, estimularías tu paladar con otros sabores a los que no te has acostumbrado. Disfruta e intenta identificar los

ingredientes que crees que utilizaron para elaborar la comida. Algunos podrán llegarte a ser obvios, concéntrate en los más sutiles.

DÍA A DÍA

Las actividades cotidianas también pueden ser entrenamiento para el cerebro:

- ⇒ Cuando te vistas, intenta colocarte todas las piezas con los ojos cerrados.
- ⇒ En un lugar muy concurrido, saca un promedio de las personas que tienes a tu alrededor, primero de un lugar y luego el otro. También detalla los elementos de la decoración, luego intenta guardar cada uno en tu memoria, y enuméralos con los ojos cerrados.
- ⇒ Haz un juego de palabras con la frase de un libro, el objetivo es crear otra oración.
- ⇒ Práctica una actividad o juego que sea nuevo para ti.
- ⇒ Establece un tiempo para armar un rompecabezas completo. Las próximas oportunidades intenta encajar las piezas lo más rápido posible, hasta romper el record.
- ⇒ Memoriza los productos que necesitas comprar en el supermercado, en lugar de apoyarte en una lista.
- ⇒ Amplia tu vocabulario con palabras nuevas; busca en el diccionario una por día, e intenta usarlas en tus conversaciones verbales o escritas.
- ⇒ Infórmate del acontecer diario, puede ser a través de la radio y la televisión, y haz una lista con las noticias más relevantes.
- ⇒ Cuando leas una palabra, piensa en otras cinco más que comiencen con la letra inicial.

¡A REÍR! LA RISA ES EL GRAN ANTÍDOTO CONTRA EL MAL GENIO Y LA TRISTEZA



Las cosquillas desempeñan múltiples e importantes papeles. El más evidente, afecta al plano afectivo y emocional. El juego es compartido: la madre o el padre y el hijo disfrutan juntos en medio de un clima de ternura favorable a plenitud. Ellas garantizan grandes instantes de intimidad: intercambio de una mirada, un apretón de manos, y una sonrisa compartida.

CLAVE EN EL DESARROLLO

Desde el punto de vista neurológico, cuando nace el bebé, su cerebro está preparado para detectar las cosquillas, ya que se originan por un estímulo táctil. Durante los primeros meses de vida, y hasta los tres años, favorecen la maduración de las vías nerviosas de tipo sensitivo, que son las encargadas de informar al cerebro sobre la llegada de ciertos estímulos, como por ejemplo, un pinchazo, el calor o el frío, entre otros.

DIVERSIÓN FRATERNAL

Está científicamente demostrado que las cosquillas estimulan los sentidos del niño, su sociabilidad y su capacidad

de expresión. Además, ayudan a ejercitar los músculos, mejoran el sistema inmunológico, y fortalecen el corazón; son una manera agradable para que el pequeño tome conciencia de su cuerpo. Ello es especialmente cierto, cuando los padres nombran las partes que están estimulando. Más adelante, ellos simplemente hacen cosquillas a sus hijos para liberar las tensiones entre carcajadas. En cualquier caso, siempre recurren a ellas para intentar pasar un buen rato juntos.

RESPECTA LOS LÍMITES

Lo importante es saber quién hace las cosquillas, dónde y cuándo. Los rozamientos y los juegos con la piel son gestos íntimos que el niño solo acepta si proceden de personas de su confianza. Lo mismo ocurre con el lugar; el espacio cerrado de la habitación es más adecuado, que la fiesta del colegio. Conviene escoger bien el momento de jugar a las cosquillas; el niño debe estar dispuesto y no tener hambre, sueño, o simplemente ganas de hacer cualquier otra cosa. También se debe tener en la cuenta la sensibilidad de cada uno: puede que un niño no soporte que le hagan cosquillas en las axilas, o que una niña se niegue a que le rocen los pies con la yemas de los dedos. Todos tienen una parte especialmente sensible, en la que las cos-

quillas pasan de ser una delicia, a ser una tortura.

TIPS

Existen infinitas maneras de utilizarlas: hay padres que las hacen en los labios a su pequeño recién nacido; otros se las hacen en los pies, con el fin de que no se duerman mientras comen; algunos despiertan con ellas a sus hijos tratando que se levanten pronto y no lleguen tarde al colegio. En cualquier caso, salvo que sean forzadas (ante cualquier muestra de desagrado del niño, hay que dejar de hacerlas), las cosquillas son un ingrediente positivo, que favorece la unión familiar y el contacto con los seres queridos, les ayuda ser más felices e incluso, ¡alargan la vida!

Fuente Gaby Terán

de limón, el jalapeño, la mermelada, y el aceite de oliva. Mezclar bien y verter sobre el puerco, dejar marinar por un par de horas.

- Hacer las brochetas con la mezcla, y llevar a una barbacoa bien caliente. Dejar cocinar hasta que se doren.
- Aparte. En otro bol, mezclar todos los ingredientes de la salsa. Una vez listas las brochetas, servir las en una bandeja y verter la salsa por encima.

Fuente: Chef Annie Paz

SOUVLAKI DE PUERCO CON ALBARICOQUES



INGREDIENTES

- 2 filetes de puerco cortados en dados
- 4 dientes de ajo picaditos
- 2 cucharaditas de orégano
- 1 jalapeño picadito
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mermelada de albaricoque

SALSA

- ½ taza de cebollina picadita
- ½ taza menta picadita
- 2 cucharaditas de eneldo
- 1 pizca de pimienta roja en hojuelas
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 taza de yogur griego
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta

PREPARACIÓN

- En un bol colocar el ajo, el orégano, el jugo

CONFLICTOS EN LA OFICINA

© 2017 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



generar los conflictos, ya que así puedes estar alerta ante cualquier situación irregular; por ejemplo, un proyecto con fecha límite de entrega y el reconocimiento que reciben algunos de los empleados, podrían ser los más comunes detonantes.



Phone: (562) 364-1250

Email: info@eccafs.org

<http://www.eccafs.org>

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.

Para solucionar un problema lo principal es saber qué lo provoca, y los conflictos de oficina no son la excepción. Cuando las relaciones laborales desmejoran, se podría originar un problema mayor. Por esta razón, la prioridad debe ser resolverlos de manera inmediata.

DÍA A DÍA

Es necesario detectar en qué área se origina el problema para conocer a fondo qué es lo que lo está provocando. Los conflictos más frecuentes en la oficina se producen a raíz de malentendidos con los jefes o con alguno de los compañeros, y en este caso se requiere aclarar si se trata de una situación personal. ¿Quién no ha volteado la mirada al cielo con algún señalamiento hecho por un jefe? O ¿será que existe quien no se ha sentido afectado cuando un recién empleado se convierte en el jefe del grupo? Estas y muchas otras situaciones son parte del día a día en una empresa; la diferencia está en cómo se enfrentan.

AFRONTAR EL PROBLEMA

Aceptar que los conflictos forman parte de la cotidianidad en las relaciones humanas, ayudará a no magnificar, cualquier malentendido y, a la vez, permitirá estar preparado para solucionarlo de la mejor manera. Se debe tener en cuenta bajo qué situaciones se podrían

CONSEJOS CLAVES

Para enfrentar un problema laboral, sea cual sea su causa, es necesario no mantenerse distante al conflicto; el problema debe ser analizado individualmente o en grupo, si hiciera falta. Una recomendación que no falta es ponerse, aunque sea solo por un momento, en el lugar del otro. Hay quienes proponen ser "duro con el problema, y blando con la persona", lo que significa que los afectados deben atacar al conflicto y no a quien está involucrado. Una postura personal complicaría, aún más, las actividades en la oficina.

COMUNICACIÓN ESENCIAL

El diálogo es el solucionador de conflictos por excelencia pero teniendo en cuenta que se debe tomar un respiro antes de hablar, para evitar que se torne en una discusión emocional. Por otra parte, la falta de relación entre quienes conforman una oficina podría ser uno de los principales generadores de conflictos y de un ambiente laboral poco sano. Ten en cuenta que al conversar sobre temas laborales con tus compañeros, debes estar presente en la conversación: deja a un lado celulares y dispositivos móviles que puedan distraerte sobre el tema. La poca comunicación entre los compañeros de trabajo podría provocar que pequeños malentendidos se conviertan en grandes conflictos, por lo que es necesario que los trabajadores conversen sobre las situaciones problemáticas, apenas se generan.

PUÑO Y LETRA

Para afrontar y solucionar efectivamente cualquier aprieto, es recomendable documentar todo el incidente, y hacerlo de manera detallada. Si algunas de las partes consideran que el diálogo y calmar los ánimos no pone fin al ambiente problemático, el paso siguientes debe ser expresar su posición de manera escrita. Así será posible ser más racional al plantear el problema de una manera formal. La escritura permitirá un tiempo de catarsis, y dejar sentada la posición ante la complicación, lo que podría ser de utilidad si el conflicto es elevado a instancias superiores.

JEFE MEDIADOR

Si ocurre un acalorado encuentro entre dos o más empleados, y eres el encargado del equipo, necesariamente debes:

- ⇒ Pedirles a los involucrados que se dirijan a la oficina de su supervisor.
- ⇒ En la medida de lo posible, se debe evitar que el resto de los empleados escuche la conversación.
- ⇒ Es necesario que los implicados expliquen qué fue lo que ocurrió.
- ⇒ Sea cual sea el origen del problema, se debe preguntar a los protagonistas si necesitan un tiempo a solas para aclarar lo ocurrido, sin el jefe presente.
- ⇒ Si el conflicto resulta de carácter personal, se debe dejar muy claro que asuntos no laborales no deben afectar el quehacer en la oficina. Fuente: Sailu Urribarrí Núñez