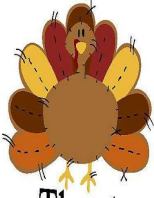


Por:  
Clara Patricia  
Marín C.



Happy Thanksgiving



# EL CAMINO PARA TU SALUD

Es importante preparar a los hijos para el fracaso, o la superación de algún contratiempo con una actitud positiva y valiente

## ¿HIJOS PERFECTOS O FELICES?



Es normal que los padres quieran que sus hijos sean los mejores en algo o en todo, para garantizar que tengan un futuro exitoso. Esto no tiene nada de malo, mientras no se llegue al extremo. El error más común es pretender que sus niños hagan y digan lo que ellos desean en determinados momentos, tal como unos robots.

Cuando se presentan altos niveles de exigencia, se ven afectadas ambas partes. Los padres son los primeros, porque marcan expectativas con sus hijos que quizás nunca se cumplan. Los niños, porque crecen con una sensación de frustración, al no saber qué hacer para contentar a sus demandantes progenitores. Lo que ellos no saben, es que probablemente lo que hagan nunca será suficiente, ya que el problema realmen-

te no son ellos, sino los padres!

La depresión en los adolescentes es una situación común. Las exigencias de los padres, pueden derivar en falta de autoestima, ansiedad, y malestar emocional. Hay que tener en cuenta, que ese requerimiento en la infancia deja una huella irreversible en el cerebro adulto explica la *American Psychological Association* (APA).

Muchos padres se olvidan de que los niños deben tener tiempo suficiente para quemar sus etapas, jugar, ensuciarse, quedarse en la cama, hablar con otros niños en el parque, y sencillamente ser felices. Guiarlos es su labor, pero también es preciso dejar que ellos sean los protagonistas de sus vidas.

La doctora Madeleine Levine explica en su libro, *"The Price*

*of Privilege"*, que los hijos llamados perfectos son niños tristes, que evidenciarán las siguientes dimensiones:

⇒ **Dependencia y Pasividad.** Un niño acostumbrado a que se le diga qué debe hacer deja de decidir por sí mismo. Así, busca siempre la aprobación externa.

⇒ **Falta de Emotividad.** Los jóvenes muchas veces inhiben sus emociones para ajustarse a "lo que hay que hacer"; esa represión emocional, trae graves consecuencias a corto y largo plazo.

⇒ **Baja Autoestima.** Un niño acostumbrado a la exigencia externa, no tiene capacidad de decisión, lo que le crea una autoimagen negativa.

⇒ **Frustración.** El rencor y el malestar pueden convertirse en agresividad.

⇒ **Ansiedad.** Es otro factor característico de los niños educados en la exigencia; un cambio o una nueva situación les genera inseguridad.



El juego es necesario para el desarrollo intelectual, emocional y social, además, tiene las siguientes ventajas en los pequeños.

- Permite tres funciones básicas de la maduración psíquica: la asimilación, comprensión y adaptación de la realidad externa.
- Exige ofrecer al niño el tiempo y los medios favorables para que los pueda realizar a su modo.
- Favorece las adquisiciones sociales tempranas, y las habilidades de comunicación. Es una preparación para la vida adulta.
- Como conducta exploratoria, impulsa la creación de campos de acción, y la creatividad.
- Tiene un sentido para el niño. Cuando se le interrumpe cualquier juego se le priva del desenlace de un argumento creado por el mismo, con una finalidad que no siempre se alcanza a entender.



## ESTABLECE RUTINAS PARA DORMIR

Los bebés no nacen con una guía o un manual de instrucciones. Así como se les inculcan otras rutinas, dormir también se enseña y se aprende. Crear este tipo de hábitos, siempre adecuados a su edad, puede ayudarlos a descansar mejor. Cada detalle cuenta. El simple hecho de respetar los horarios para levantarse y acostarse, será beneficioso para ambos

Hasta los cuatro meses los bebés duermen, aproximadamente, 16 horas al día, de manera intercalada. A partir del cuarto mes, es cuando necesitarán que los ayudes a conciliar el sueño. Es allí cuando deberás crear una rutina diaria.

Tu bebé estará más relajado si sabe lo que viene después. Aférrate a tu rutina lo mejor que puedas, incluso cuando no estés en casa.

Cuando duerma de día, mantén las luces encendidas y los sonidos a escalas normales. En la noche apaga las luces o cierra las persianas y utiliza una iluminación nocturna, aliméntalo y cámbialo en silencio, con calma, y limita tus interacciones a cargarlo suavemente. Pronto notarás que los períodos de sueño más largos, suceden de noche.

Procura no acostumbrarlo a dormir en brazos, sobre todo a partir de los seis meses, ya que puede exigir que sea esa la única vía válida para conciliar el sueño. Lee un cuento, cántale o acaricia su pancita suavemente mientras permanece en su cuna, para que poco a poco se vaya relajando y adaptando a dormir solo.

### ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

⇒ Juega un poco. Baila con el ritmo de su canción favorita, llévalo "a caballito", o permítele balancearse en la silla

mecedora. Lo importante es que descargue un poco de energía.

⇒ Baño. Darle una ducha caliente antes de irse a dormir, puede ayudarlo a relajarse, mientras que otra a primera hora del día, lo ayudará a que esté más despierto.

⇒ Léele un cuento. No solo tu bebé aprenderá a reconocer nuevas palabras (las habilidades en el lenguaje, e incluso la inteligencia, pueden depender de la exposición diaria del niño a un amplio vocabulario), sino que también se beneficiará del tiempo que pasas con él.

⇒ Cántale una canción. Esta siempre ha sido una manera de ayudar a un pequeño a dormirse. A él le encantará escuchar su sonido preferido: tu voz, además, la melodía suave y tranquilizadora puede calmarlo.

¿Qué es preferible cuando uno está cansado: hacer ejercicio o dormir una hora?

### HACER EJERCICIO



Sueño y ejercicio son esenciales

para la salud, pero añadir una hora cuando ya se durmió bastante no es tan bueno como la actividad física matutina. Los estudios revelan que basta una sesión de ejercicio para aliviar el desánimo y bajar la presión arterial durante horas, aún en personas no hipertensas; además, puede infundir energía. En un análisis de estudios de 2006, científicos de la Universidad de Georgia observaron una estrecha relación entre la actividad física y la reducción de la fatiga. Experimentos hechos por los mismos científicos en 2008 y 2010 confirman que el ejercicio lejos de cansar, energiza.

## AMOR EN LA EDAD DORADA-SIN RESTRICCIONES



Estar a un paso de la edad dorada, o llegar a ella no tiene porque suponer el final de las experiencias en el amor. Algunas veces se cede terreno a la presión y los complejos heredados socialmente. Se establecen cánones de edad, frecuencia y variedad, trayendo como consecuencia que cada vez sean me-

nos las personas de la tercera edad, que practican la sexualidad y el amor como lo desearían. Sin embargo, aumenta la lista de quienes encuentran más razones y menos dificultades para vivir sus relaciones sentimentales a plenitud. Se viene generando un cambio de cultura en torno a este tema, facilitando el desarrollo de nuevas y mejores relaciones entre personas de edad avanzada, por-

que ellas son tan capaces como los jóvenes de amar, brindar amor y placer. Los efectos de las críticas malsanas, desaparecen apenas se asuman las riendas de la vida, independientemente de lo que digan las demás personas. El amor sigue siendo el motor que mueve el mundo, y para muchos, aquello de que "no tiene edad" es una realidad estimulante.

## SEÑALES QUE TE DICEN QUE TU CUERPO PUEDE ESTAR ENFERMO

### HEMORROIDES



Cerca de un tercio de quienes padecen la enfermedad de Crohn— un trastorno inflamatorio del tracto gastrointestinal— presentan una forma de ella que afecta sólo la zona anal. Se manifiesta con llagas, úlceras o abultamientos carnosos que pueden confundirse con hemorroides. “Los pacientes aseguran que permanecer sentados les resulta molesto, como si estuvieran sentados sobre una canica”, señala el doctor David Rubin, director de gastroenterología del Centro Médico de la Universidad de Chicago.

Esta forma de la enfermedad de Crohn suele ser la más dolorosa y la que tiene el peor pronóstico, añade Rubin ( si no se trata, el padecimiento puede conducir a una obstrucción intestinal, fisuras dolorosas e incluso cáncer de colon). Si presentas unas hemorroides aparentes que no responden al tratamiento médico general, el doctor Rubin te aconseja acudir sin falta a un gastroenterólogo para obtener otra opinión. Este especialista probablemente te pida que te hagas análisis de sangre para conocer el recuento de leucocitos, proteína C reactiva y otros indicadores que podrían revelar una enfermedad no diagnosticada.

### CAMBIOS EN LA CALIGRAFÍA



Es probable que relaciones la enfermedad de Parkinson con temblores corporales, pero una señal de alerta temprana más reveladora es que la letra manuscrita de la persona se vuelve mucho más pequeña. Un análisis de caligrafía identificó a pacientes en las primeras etapas de esta enfermedad con una exactitud de más de 97%, según un estudio israelí de 2013.

“Les pido a los pacientes que escriban 10 veces una oración como “Hoy es un buen día”, dice el doctor Michael S. Okun, director médico de la Fundación Nacional de Parkinson de Estados Unidos. “A medida que escriben la oración, su letra se va haciendo más pequeña y las palabras se amontonan”.

La enfermedad de Parkinson ocurre cuando las neuronas del cerebro se dañan o mueren y dejan de elaborar dopamina, una sustancia que envía señales para producir movimientos, esto provoca rigidez muscular en

las manos y dedos, lo que afecta la escritura a mano. Otras dos señales de alarma tempranas del parkinsonismo son la pérdida del olfato— las personas dejan de percibir olores que hacen agua la boca— y los sueños intensos en los que el durmiente se agita en la cama y lanza patadas y puñetazos.

Si presentas cualquiera de los síntomas anteriores— y si duran más de dos semanas— acude a un neurólogo. Cuanto más pronto se diagnostique la enfermedad de Parkinson y se controlen los síntomas, tanto mejor será la calidad de vida.

### SARPULLIDO CON AMPOLLAS Y COMEZÓN



Esta afección, que puede aparecer en codos, rodillas, glúteos, espalda o cuero cabelludo, a veces se confunde con el eccema, pero podría tratarse de un problema más grave: la celiaquía, un trastorno autoinmunitario en el que la ingestión de gluten, aun en una cantidad mínima, provoca que el organismo ataque sus propios intestinos. Hasta 25% de

los celíacos presentan esta erupción, conocida como dermatitis herpetiforme. Muchos de los pacientes no tienen síntomas digestivos.

Cuando un celíaco ingiere gluten, su organismo libera un anticuerpo conocido como inmunoglobulina A (IgA), que ataca los intestinos, a veces la IgA también se acumula en los vasos capilares de la piel y provoca la erupción delatora. A diferencia de las personas aquejadas de otras formas

de celiaquía las que padecen dermatitis herpetiforme no deben someterse a una biopsia endoscópica para obtener un diagnóstico definitivo. Un médico puede realizar una biopsia de la erupción y buscar anticuerpos que indiquen la celiaquía. La adopción de una dieta sin gluten normalmente alivia la erupción. Y protege al organismo de otros daños graves de largo plazo de la celiaquía, como la osteoporosis y el cáncer de intestino delgado.



Phone: (562) 364-1250  
Email: [info@eccafs.org](mailto: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.

#### RECETAS DE LA CHEF ANNIE PAZ

### MOJITO DE SANDÍA Y PEPINO



#### INGREDIENTES

- 1/4 de taza vodka
- 1 taza de sandía en cuadritos, sin semilla
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 2 onzas de sirope de goma
- 1 taza de soda simple
- 1 pepino en rebanadas
- 1/2 taza de hojas de menta

#### PREPARACIÓN

1. En una jarra colocar la sandía, el jugo de limón, el sirope de goma, el pepino, la menta y la vodka. Mezclar bien.
2. Agregar hielo y soda simple
3. Revolver bien y servir.

### ENSALADA DE SALMÓN CON AGUACATE Y MORAS



#### INGREDIENTES

- 1 taza de salmón ahumado picadito.
- 1 aguacate cortado en cuadritos.
- 2 tazas de espinacas.
- 1 taza de moras
- 1/2 taza de queso azul
- 1/4 taza de nueces picadas
- 1/2 cebolla morada en julianas

#### VINAGRETA DE MIEL Y CHÍA

- 1/3 de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de sal

#### PREPARACIÓN

1. En un bol mezclar el aceite de oliva, el vinagre de sidra, las semillas de chía, la miel y la sal.
2. En una ensaladera colocar una cama de espinacas, luego la cebolla morada, el salmón ahumado, las moras, el aguacate, las nueces y el queso azul.
3. Rociar la vinagreta por encima y servir.

### LANGOSTINOS CON MERMELADA PICANTE



#### INGREDIENTES:

- 12 langostinos
- 2 Cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de sriracha
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 1/4 taza de mermelada de naranja
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta

#### PREPARACIÓN

1. En un bol colocar los langostinos, agregarles la sal, la pimienta y el jengibre. Revolver bien.
2. En un sartén caliente verter una cucharada de aceite de oliva y agregar los langostinos. Dejar cocinar alrededor de dos minutos de cada lado.
3. Una vez listos, agregar la salsa de soya, la sriracha, el vinagre de arroz, el jugo y la mermelada de naranja.
4. Revolver bien y dejar cocinar los langostinos en la salsa por 5 o 10 minutos.

## NO SOMETA A SUS HIJOS A UNA DIETA SIN SUPERVISIÓN MÉDICA



El exceso de peso en niños y adolescentes se debe principalmente a falta de actividad física, a patrones alimenticios poco saludables, o a una combinación de ambos factores.

Los médicos y demás profesionales de la salud son las personas más indicadas para determinar si el peso

de su hijo, sea niño o adolescente, está dentro de los límites de lo sano, y puede ayudarlo a descartar problemas corporales poco frecuentes como causa de exceso de peso.

No someta a su hijo a una dieta que implique restricciones alimenticias sin contar con la supervisión de su pediatra. El régimen de su hijo debe ser seguro y nutritivo y debe incluir todas

dosis diarias recomendadas de vitaminas, minerales y proteínas, así como alimentos de los cuatro grupos principales. Toda dieta para adelgazar debe restringir únicamente las calorías, pero no los nutrientes esenciales. Incluso en el caso de los niños con obesidad extrema, la pérdida de peso debe ser gradual.

**Hágale saber a su hijo que lo ama y lo aprecia sin importar su peso.**