



EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 195

Realizada por: Clara Patricia Marín Casas



CÓMO DECIR ADIÓS A UNA RELACIÓN

Una de las situaciones más difíciles que enfrentan

las personas a lo largo de sus vidas, son las despedidas. Para algunos, son dolorosas y traumáticas: mientras que otras celebran, o sencillamente pasan la página. Lo que no cabe duda, es que decir “adiós” a tiempo, ayuda a madurar y a cerrar relaciones que, de mantenerse, pueden ser contraproducentes.

SEGUIR O SEPARARSE

Es difícil generalizar sobre cuándo hay que poner punto final a una relación de pareja. Como es lógico, el principal motivo para romper, es el fin del amor. Pero no siempre es sencillo distinguir entre el amor u otros sentimientos, como la compasión hacia la otra persona, el cariño o la amistad que lograron. Por otra parte, en el momento que la otra persona deja de ser un aliado en la vida, para convertirse en alguien que la entorpece, hay que plantearse de manera muy seria la ruptura, señala Arantxa Coca, terapeuta de pareja.

IDENTIFICA EL FIN

Hay casos, en donde lo mejor es decir adiós. Aquí van cuatro razones:

♦ Relación tóxica: Cuando la convi-

vencia se está volviendo perjudicial, es mejor dejarla y quedarse con lo bueno de esa historia.

♦ No te suman: Convivir con alguien que te dificulta, que no suma, te agrega obstáculos, tiene conductas celosas y, en casos extremos, que no te respeta ni te valora, es vivir una vida a medias.

♦ Murió el amor. Si notas que ya no sientes lo mismo por esa persona, ya no la extrañas, ni quieres compartir momentos que antes sí, lo mejor es aclarar lo que sucede, con sinceridad. A lo mejor tu pareja se encuentra en la misma situación, pero ninguno de los dos da el paso por temor.

♦ Vida íntima: Si no hay intimidad, algo importante falla en la relación. Cuando miras a tu pareja más como un compañero de habitación que como un amante, o notas que ya no te mira como antes, queda muy claro que la relación no va bien.

DESPEDIDAS SALUDABLES

Sin duda alguna, no es fácil superar una ruptura amorosa, pero tampoco imposible. Sigue estos consejos para facilitarte la tarea de la separación:

♦ Reflexiona: Piensa en lo que sucedió, no para buscar un culpable, sino más bien evitando repetir los mismos

errores en el futuro.

♦ Evita el contacto: No hables con la otra persona, por lo menos hasta que se sientan cómodos y seguros para conversar sin conflictos o segundas intenciones.

♦ Enfrenta el dolor: Reconoce que hiciste lo mejor posible por la relación, y toma en cuenta que no solo tú cometiste errores.

♦ Perdona. Reemplaza la ira o el sentimiento de odio, por emociones positivas, para que no resultes perjudicado.

♦ Ocúpate: Además, de pasar tiempo con tus amigos, también puedes realizar otras actividades. Esto mejorará tu estado de ánimo y evitará que pienses en tu ruptura.

ETAPAS

La psicóloga Mayra Isel Rodríguez. Explica que el proceso de separación tiene varias etapas: shock, pena, culpa, resignación, reconstrucción y resolución. Advierte que no hay tiempo estándar para vivirlas, cada persona es diferente, al igual que su proceso. Debes saber que es importante identificar en qué etapa te encuentras, determina si no estás estancado en alguna de ellas, y no sentir pena por pedir ayuda si la necesitas.

Fuente: Ana Vargas



Según el doctor Piers Steel, investigador canadiense, 95 por ciento de las personas dejan para mañana lo que podrían hacer hoy, y este hábito afecta a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo. He aquí algunos tips para acabar con la costumbre de postergar las cosas:

⇒ **DEFINE LA TAREA CON CLARIDAD.** “En parte la dilación o tardanza para hacer las cosas se debe a que existe una brecha entre el esfuerzo (que necesitas hacer en este momento) y la recompensa (que obtendrás en el futuro, si acaso la recibes)”, escribe James Surowiecki en la revista *The New Times*, “Cuanto mas vaga sea tu tarea, o más abstracto el pensamiento que hace falta para realizarla, tanto me-

nor la probabilidad de que la termines”. Así que definirla es el primer paso.

⇒ **CONCÉNTRATE.** Leo Babauta, autor del libro *Focus* (“Concentración”) y del blog Zen Habits, sugiere escribir la palabra concéntrate en una tarjeta y poner ésta sobre el escritorio; es sencilla y eficaz, asegura. ¿Tienes muchas tareas pendientes y no sabes por cuál empezar? Babauta recomienda elegir las tres o cinco más importantes, hacer primero la que más te agrada y concentrarte en hacer una a la vez hasta acabar todas.

⇒ **SOLO EMPIEZA.** Ajusta un cronómetro para que se detenga a los 25 minutos de que lo echas a andar, y comienza la tarea, sugiere Ryan Waggoner en el sitio *lifelife.com*. Puedes hacer cualquier cosa durante 25 minutos ¿o no? Pruébalo.

⇒ **PROPONTE MEJORAR LO QUE HACES.** “Cualquier mejora, por pequeña que sea, es un paso en la dirección correcta”. Asegura Waggoner

⇒ **VE AL EXTREMO SI ES NECESARIO.** Víctor Hugo le pedía a su sirviente que escondiera su ropa para que no pudiera salir de casa y se pusiera a escribir, nos recuerda Surowiecki. Se dice que Demóstenes se rapaba la mitad de la cabeza y se negaba a aparecer en público hasta que le volviera a crecer el cabello, lo cual le daba más tiempo para perfeccionar sus “habilidades retóricas”, escribe Daniel Akst en su libro *We Have Met the Enemy ; Self Control in an Age of Excess* (“Hemos conocido al enemigo; el autocontrol en una época de excesos”). Un sociólogo de Arizona subió una foto vergonzosa de si mismo en Facebook y no la quitó de allí hasta no obstante terminó una tarea pesada. Incluso reconoció ante Akst su máxima fantasía laboral: “Estar atado a una cadena de montaje y ser supervisado”.

POR UN MUNDO MAS LIMPIO, OLVIDA LOS DESECHABLES



Los envases que se usan en la comida para llevar no solo contaminan el medio ambiente: también afectan nuestra salud. Estos vasos, platos y cubiertos están hechos de

poliestireno expandido, material sintético altamente contaminante que tarda 50,000 años en degradarse. Además, su proceso de producción emite clorofluorocarbonos, gases que destruyen la capa de ozono y que al estar en contacto con el calor, emiten sustancias tóxicas como las dioxinas, que pueden dañar la salud. Por eso, te recomendamos hacer los siguiente:

- Si vas a hacer una reunión en casa mejor usa la vajilla que acostum-

bras. Comenta que estás en contra del uso de estos productos, y no faltará quien se ofrezca a ayudarte a lavar.

- Si acostumbras comprar comida fuera, lleva siempre tus propios envases y reutilízalos.
- Si no tienes otra opción y debes comprar productos desechables, busca una versión degradables (hecha a base de fibras vegetales).

ACABA CON EL DESORDEN



Los closets desordenados, las alacenas abarrotadas y los montones de correspondencia no solo arruinan tu decoración: también pueden afectar seriamente tu salud y bienestar.

1. EL DESORDEN PUEDE PROVOCAR ESTRÉS. La doctora Peeks señala que la falta de organización y el desorden constante pueden causar sentimientos de impotencia, desesperanza y derrota, por no mencionar altos niveles de cortisol, una hormona del estrés. “El estrés tóxico te hace envejecer rápidamente, y afecta casi todos los tejidos y órganos de tu cuerpo.” añade. Ya sea que te enfrentes a una desorganización menor o a un enorme desorden que te produce depresión, necesitas adoptar una estrategia preventiva, dice Peeks. Prevenir el desorden te puede ayudar a mantener a raya el estrés tóxico.

2. EL DESORDEN PUEDE INDICAR QUE NO ERES METICULOSO. La imagen que proyectamos de nosotros mismos influye

en todo: desde conseguir un empleo hasta casarnos. Es muy probable que la gente juzgue tu desorden, ya sea que se trate de tu lugar de trabajo, tu casa o incluso tu sitio web. “Muchas de estas percepciones son automáticas; generalmente, las personas no se dan cuenta cuando lo hacen”, explica Sam Gosling, profesor de psicología en la Universidad de Texas en Austin, y autor del libro *Snoop: What Your Stuff Says About You* (“Husmeando: lo que tus cosas revelan de ti”). Al decir de Gosling a la gente desordenada se le considera perezosa e indolente (lo que a menudo es cierto). Así que será mejor que ordenes ese sucio escritorio de una vez por todas.

3. EL DESORDEN PUEDE OBSTACULIZAR EL EJERCICIO E INCLUSO CAUSAR LESIONES. “Si tu caminadora se ha convertido en un perchero y llevas meses sin ver tus pesas— aunque crees saber bajo qué montón de cosas están—, el único ejercicio que harás cuando pienses en quitar todo eso de allí será mover los ojos con desgano”, dice Ellen Phillips, autora de *Kick The Clutter Out Excess Stuff Without Losing What You Love* (“Elimina el desorden: deshazte de las cosas que te sobran sin perder lo que quieres”). “Limpiar te llevará

algunos minutos, ¡pero es una sensación increíble!”, asegura.

4. EL DESORDEN PUEDE PROVOCAR ACCESOS DE ALERGIA Y ASMA. Los periódicos viejos y los cachivaches acumulan mucho polvo, el cual contiene ácaros, arácnidos microscópicos que pueden provocar ataques de alergia y asma, advierte la Clínica Mayo. De acuerdo con la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos, el polvo contiene contaminantes como plaguicidas y plomo, usa un trapo húmedo para quitar el polvo de las superficies, y limpia pisos, alfombras y muebles con una aspiradora provista de un microfiltro.

5. EL DESORDE PUEDE AFECTAR TU VIDA SEXUAL. El dormitorio principal debe conservarse como un refugio para la pareja, lo que significa que no debe haber en él juguetes, computadoras, ni montones de ropa sucia, dice Peter Wals, experto del programa Clean Sweep, del canal TLC, y autor del libro *Does Clutter Make My Butt Look Fat? An Easy Plan for Losing Weight and Living More* (“¿Este desorden hace que mi trasero se vea grande? Un plan sencillo para perder peso y vivir más”). “Cuando se elimina el desorden y se restaura la armonía, ¡vuelve la chispa!

Fuente Lisa Murphy

¿ES RECOMENDABLE TOMAR UN POSTRE PARA COMPLETAR LA COMIDA?



Si, es recomendable por la propiedad de dulzor que satisface la percepción de este sabor dentro de la zona de las papilas gustativas de la lengua, después de consumir alimentos salados, ácidos o amargos.

Puede tratarse de una fruta, caramelos, frutos secos, cereal, verduras o tubérculos de sabor dulce, o simplemente un poco de agua o jugo de frutas. Por supuesto, lo importante es tener una alimentación variada y no abusar de los postres.

“La libertad significa responsabilidad; por eso, la mayoría de los hombres le tienen tanto miedo”.

George Bernard Shaw



© 2021 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

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.



Tener músculos fuertes es bueno para el corazón, y por ende, para la presión arterial, ya que los músculos trabajan con poco oxígeno y el corazón no se tiene que esforzar.

MANERAS CREATIVAS DE EJERCITAR TUS BRAZOS



Unos bíceps (los músculos de la parte frontal de los brazos) y unos tríceps (los de la parte posterior de los brazos) bien ejercitados no solo contribuyen a la salud y a una belleza integral, sino que facilitan actividades cotidianas como cargar las compras, mover muebles o trasladar el cesto de la ropa sucia..

Con estos consejos de los expertos podrás fortalecer las muñecas y las manos, incorporando en tu rutina algunos movimientos sencillos para dar fuerza a los brazos y, al mismo tiempo, reducir el estrés y disfrutar la vida plenamente.

Descarta la idea de que utilizar los brazos es un movimiento obsoleto:

⇒ **Olvídate de la batidora.** Mejor usa una cuchara de madera y un recipiente;

con ellos, fortalecerás los brazos y ejercitarás los codos. Recuerda usar ambas manos para que los brazos trabajen por igual.

⇒ **Cocina con una sartén de acero pesado** y guárdalo en el horno. De esta forma tendrás que cargarlo cada vez que lo necesites, y fortalecerás los brazos en cada comida.

⇒ **Lava el piso de rodillos una vez a la semana.** Lucirá mas brillante, y tus brazos estarán mas fuertes si dejas a un lado el trapeador.

⇒ **Usa un cuchillo grande y pesado** para picar y cocinar todos los días. Los cocineros profesionales adoran los buenos cuchillos porque son filosos y muy puntiagudos; a nosotros nos gustan porque su peso te obligará a ejercitar las manos y los brazos. Estos pequeños movimientos pueden darte gran-

des beneficios y hacerte mas fuerte.

⇒ **Sirve el agua en una garra muy grande.** Aunque, como dice un conocido chiste, no ejercitarás mucho el brazo al alzar un tarro de cerveza, el peso de una jarra grande de agua puede ayudarte (una de 2 litros pesa más de 2 kilos). Además necesitas tomar aproximadamente 2 litros de agua diarios para mantenerte bien hidratado. Levanta la jarra, como si fuera una pesa, cinco veces antes de verter su contenido.

⇒ **Cuelga la ropa en el exterior,** en lugar de usar la secadora. De esta manera ahorrarás electricidad y harás algo de ejercicio al mismo tiempo. Cuando laves el cesto de ropa mojada al tendadero, cárgala como si fuera una pesa. También puedes subirlo y bajarlo para hacer un poco más fuerza.

Fuente: Mejore su Salud 5 Minutos al Día

SOPA DE TOMATE Y AVENA



INGREDIENTES

- * 3 cucharadas de aceite de oliva
- * 5 cucharadas de hojuelas de avena
- * 5 tomates grandes, rebanados
- * 1 cebolla, picada
- * 1 diente de ajo, picado
- * 2½ tazas de caldo de pollo
- * ½ manojo de cilantro
- * ½ cucharadita de sal

MODO DE PREPARACIÓN

- * Calienta el aceite de oliva en una cacerola grande a fuego medio-bajo. Agrega la avena y revuelve hasta tostarla.
- * En una licuadora o procesador de alimentos grande, muele el tomate, la cebolla, el ajo, el cilantro y la mitad del caldo de pollo, hasta lograr una consistencia homogénea.
- * Vierte esta mezcla en la cacerola, junto con la avena tostada. Agrega el caldo restante y deja que hierva.
- * Añade la sal, tapa la cacerola y cuece a fuego bajo durante 15 minutos.