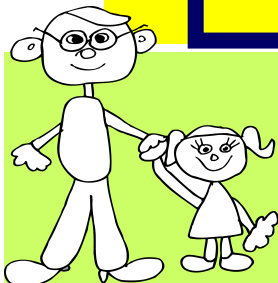




EL CAMINO PARA TU SALUD



El padre es la primera figura masculina en la vida de un niño, su relación se inicia desde el más simple contacto, mediante juegos, paseos y caricias. La paternidad es algo que se construye día a día, es ser una guía y control para los hijos, dentro de una relación basada en el respeto. Existen diversas razones por la que se debe construir una relación de confianza y cercanía entre padres e hijos; su misión con ellos no es hacerles una vida perfecta, sino enseñarles a crear su propia felicidad, y lograr ser un modelo digno de imitar y admirar.

FIGURA ESENCIAL



El padre es el encargado de brindar apoyo y seguridad a los pequeños, esa interacción ayuda al desarrollo de la personalidad y la confianza en sí mismos, necesaria para adaptarse más adelante al mundo exterior. La condición de hombres los hace poseedores de atributos como la practicidad, y el hecho de que

EL SER PADRE

son más directos a la hora de hablar, una actitud que resulta útil cuando se trata de corregir y poner límites.

RELACIÓN CON LOS HIJOS



El progenitor debe transmitirles un aprendizaje extenso. Durante la adolescencia, los niños buscan identificarse y apoyarse en una imagen masculina, que les ayude a formar su personalidad. Valorar a un hijo, siempre tiene un fuerte impacto; jugar con el pequeño, dedicarle tiempo es una manera de que el padre le demuestre su afecto y cariño.

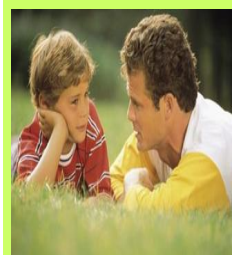
¿RUPTURA?



Que un niño crezca sano y feliz, no depende del tipo de familia en la que esté, sino de que sus necesidades y relaciones afectivas estén garantizadas. Independientemente de que la relación sentimental entre la pareja haya finalizado, el vínculo paterno siempre debe estar presente. ¿Por qué dejar a un lado a

tu hijo? Ama, educa, protege a ese ser que estará siempre a tu lado, no generes rencor por tu aislamiento, demuéstrale que puede contar contigo en todo momento.

ALGUNOS CONSEJOS



Busca tiempo para tu familia: Salir un día de paseo, jugar e ir a la playa son detalles que hace la diferencia.

- **Buena comunicación.** Saber comunicarte con tus hijos, implica escucharlos y entenderlos aunque no estés completamente de acuerdo con ellos.
- **Disciplina con amor y elogios.** Esto abarca, aconsejar, corregir, educar, y llamar la atención cuando sea necesario, sin alterarte ni ofenderlos.
- **Interactúa dinámicamente** a través del juego, lo cual hace que el pequeño explore y aprenda.
- **Sin importar lo enfadado** que estés, evita lastimar o sujetar con fuerza a tu hijo pues esto puede ocasionar daños físicos y fracturas emocionales.

Fuente: Artículo de Leonelys Gómez



Cuando la relación con el hijo es estrecha existe mayor capacidad para afrontar los éxitos y los fracasos, atender sus necesidades y afrontar las dificultades con efectividad. Con la presencia de ambos padres en el hogar, a los niños y jóvenes se les brinda la posibilidad de estructurar plenamente sus valores.

Los adolescentes necesitan la intervención de los padres, para la creación de una personalidad sana y equilibrada. Los pilares de la misma se basan en la capacidad de sentirse auto-suficientes, y tener la satisfacción de que son seres valiosos, competentes y merecedores de logros. De esta manera, obtendrán el éxito en todos los ámbitos.

Cuando los adolescentes se enamoran, lo cual generalmente sucede durante esta etapa, en la que ocurren encuentros dentro del bachillerato y el círculo de amistad crece, los padres

ROL DE LOS PADRES EN LA ADOLESCENCIA

son los indicados para orientar sobre los cuidados con el exceso en la intimidad, y fomentar la responsabilidad.

Mantener relaciones cercanas con el padre favorece la construcción de la autoestima en los hijos, debido a que esto ayuda a responder ciertas necesidades psicológicas que surgen durante la adolescencia. "¿Quién soy?", ¿a qué pertenezco?", y "¿de qué soy capaz?".

Por lo general, los hijos tienen un concepto de sí mismos similar al que el padre tiene de ellos. La figura paterna comúnmente se relaciona con lo pragmático, su presencia permite al joven cómo conocer con más claridad sus cualidades, y hasta dónde son capaces de llegar.

Para muchos hijos, el padre representa inconscientemente una figura con mayor autoridad que la madre, por lo que este confluye lo que tiene que ver con las acciones disciplinarias en el hogar. Solo cuando el rol se ejerce de manera equilibrada, es más fácil para

los progenitores establecer cuáles son normas de comportamiento; además, esto permite a los jóvenes tener más autocontrol, tolerancia, y manejar mejor la frustración.

Los padres son, generalmente, transmisores de las leyes a los niños y adolescentes. Adicionalmente, contribuyen en otros escenarios:

- ⇒Estar en constante comunicación e impulsar su crecimiento.
- ⇒Practicar actividades recreativas, deportivas, o realizar distintas lecturas juntos.
- ⇒Demostrar un interés real por sus deseos y necesidades.
- ⇒Mantener el sentido del humor, el optimismo y actitudes positivas.
- ⇒Valorar y resaltar el esfuerzo, más que los resultados.
- ⇒Ofrecer respeto por su pensamiento e individualidad.
- ⇒Expresar orgullo natural por sus logros y al camino recorrido para alcanzarlos.
- ⇒Exigirles lo esperado, de acuerdo a su edad y personalidad.

Fuente: Artículo de Leonardo Blanco

TIJERAS GENÉTICAS



Desde el 2012 se ha venido consolidando una herramienta que permite hacer cambios

al ADN de forma muy precisa y relativamente fácil, llamada *CRISPR-*

Clustered Regularly Interspaced Short Palindromic Repeats (conocido también como tijeras genéticas). La misma permite cambiar y sustituir partes de la información genética. Ahora bien, por primera vez esta herramienta ha sido probada en humanos para cortar y

combatir enfermedades. Ya fue usada en China en un paciente con cáncer de pulmón, y Estados Unidos pronto iniciará ensayos con humanos. Sin duda, es una ventana de oportunidades en el campo de la manipulación genética

LECCIONES DE FINANZAS PARA LOS PEQUEÑINES

Enseñarles a utilizar el dinero inteligentemente y responsablemente es la base para educarlos de manera próspera. Aquí tres consejos:



1. ¡CON DIVERSIÓN!

¿Y si le regalas un juego de inversiones? Así sabrán que el dinero no aparece por arte de magia en la cartera de mamá o papá. Monopoly es ideal para ilustrarles

lo útil que es adquirir bienes y servicios, recomienda Cristina Díaz en *Lecciones de Dinero para Niños*.



2. CÓMO HACER COMPRAS INTELIGENTES.

Explícales a tus hijos por qué es más barato adquirir en volumen que en unidades sueltas; por qué no siempre es bueno llevar el artículo más barato si es de du-

dosa calidad, o pagar por el más caro si hay uno igual a menos costo.



3. HAZLO PARTICIPAR

“Permíteles vivir la experiencia de pagar en una tienda o ir al banco contigo y entregarle el dinero al cajero”, sugiere la experta. Y si ya tienen cuatro o cinco años, nada mejor que regalarles su primera alcancía e inculcarles desde ya el hábito del ahorro.



CONSEJOS PARA PRESERVAR LA MASA MUSCULAR

Si bien no lo notamos por la lentitud con que ocu-

rra, los músculos tienden a encogerse debilitarse conforme envejecemos. El proceso puede empezar antes de los 40 años. Si se hace muy acentuado al pasar el tiempo, los médicos diagnostican sarcopenia: pérdida de masa y fuerza musculares y mal rendimiento físico. Lo anterior puede traducirse en un estilo de vida menos activo (con los riesgos de salud que esto conlleva) discapacidad, problemas de coordinación y mayor probabilidad de sufrir caídas y fracturas.

Aunque la industria farmacéutica tiene algunos remedios, no son definitivos. Por ello, alimentarse bien y hacer ejercicio siguen siendo las mejores armas para prevenir y tratar la disminución de la masa muscular. Estos dos hábitos

no sólo ayudan a hacer más lento el proceso, sino que permiten recuperar una parte de la masa muscular perdida.

Las proteínas son los componentes básicos de los músculos, pero los adultos mayores suelen tener dificultad para usarlas con eficiencia. “Por eso en muchos países se recomienda a los ancianos ingerir más proteínas que a los jóvenes.”, señala Tommy Cederholm, profesor de nutrición clínica en la Universidad de Upsala, en Suecia. Los adultos mayores deben tratar de consumir al menos un gramo de proteínas por kilo de peso corporal al día. El pollo, el pescado, los lácteos, los frijoles, los frutos secos y las lentejas son buenas fuentes. Si te resulta difícil consumir muchos alimentos de este grupo, puedes añadir proteínas en polvo a un batido de frutas.

En cuanto al ejercicio, combina una

actividad aeróbica (por ejemplo, caminar) con un programa de fortalecimiento muscular progresivo (levantar pesas, estirar bandas elásticas, subir escaleras), y aumenta poco a poco el peso, el grado de dificultad o el número de repeticiones.

El fortalecimiento muscular es recomendable para todo el mundo, sin importar la edad o el sexo. Al diseñar una rutina inicial debes considerar tu fuerza y resistencia actuales. En general, los principiantes pueden hacer ejercicios que pongan en acción varios grupos musculares importantes (muslos, abdomen, espalda, hombros o brazos) 10 minutos al día tres veces por semana. Si tienes dudas, recurre a un entrenador calificado para que te diseñe un programa personalizado.



© 2017 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.

MEDICAMENTO PARA LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE



Una de las enfermedades más complejas ya tiene nuevo tratamiento. Y es que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) le ha dado luz verde a Ocrevus, medicamento administrado cada seis meses de manera intravenosa, es capaz de frenar el avance de la enfermedad y aliviar los síntomas de la esclerosis múltiple progresiva primaria, así como las variaciones menos severas. Una opción relativamente segura para aquellos pacientes que luchan contra la parálisis y el deterioro cognitivo.

TRES REGLAS NOCTURNAS



1. Cena lo más temprano posible y haz de esto un hábito, como cepillarte los dientes antes de dormir. No es fácil, pero te acostumbrarás a ello a los dos o tres días de comenzar. ¡Inténtalo!



2. Si deseas un *snack* después de cenar, modérate: escoge una manzana, un té descafeinado de menta (disminuye el apetito), un trozo de queso de cien calorías o un yogurt natural.



3. Prepárate para dormir bien. Evita la cafeína o comer cosas picantes que perturben sus sueños. Date un baño relajante, lee o escucha música clásica. ¡Amanecerás feliz y con más energía!



¿Sabías que las costumbres asiáticas de llevar a la altura de la boca la comida, tomando con ambas manos un tazón, evita que te inclines, te ayuda a mantener una mejor postura y previene dolores de espalda? ¡Curioso ejercicio pasivo!



FRUTA MILAGROSA. En la ciudad de Elche, Alicante se cultiva la mayor cantidad de granadas del mundo. Llegaron a esa tierra por los fenicios, que las llevaron hace muchísimos siglos. También conocidas como “pomegranates”, en inglés, son un súper alimento y antioxidante. Su existencia se menciona en libros de la antigüedad como “la fuente de la fuerza y la vitalidad”.

NUEVO LÍMITE DIAGNÓSTICO DE HIPERTENSIÓN PARA ADULTOS MAYORES SALUDABLES



Hasta hace poco, los adultos que tenían lecturas de presión arterial sistólica de más de 140 mmHg por lo común debían empezar a tomar antidepresivos. Ahora, si tienes más de 60 años y gozas de buena salud, quizá te libres de tomarlos, a menos que tu presión sistólica rebase los 150 mmHg. Según los nuevos lineamientos del Colegio Estadounidense de Médicos y de la Academia Estadounidenses de Médi-

cos Familiares, por debajo de ese límite los efectos secundarios y las posibles complicaciones asociadas al uso de antihipertensivos superan los beneficios. Te lo recetarían sólo si tu riesgo de padecer hipertensión fuera mayor al del adulto promedio.

LOS ANTIÁCIDOS Y SU RELACIÓN CON EL ASMA INFANTIL



El reflujo gastroesofágico es común en el embarazo, y puede deberse a cambios hormonales o a la presión que ejerce el útero sobre el estómago al agrandarse. Los

antihistamínicos H2 (como la famotidina y la ranitidina) y los inhibidores de la bomba de protones (como el omeprazol y el esomeprazol) suelen aliviar el reflujo, pero podrían afectar el sistema inmunitario del feto y elevar el riesgo de padecer asma y alergias en la infancia. Según una revisión de ocho estudios previos, el número de consultas médicas por síntomas de asma fue hasta 30% mayor entre los hijos de mujeres que tomaron alguno de esos fármacos durante el embarazo. Aunque el vínculo aún no es definitivo, para evitar riesgos se sugiere a las mujeres gestantes tomar antiácidos que contengan carbonato de calcio o hidróxido de magnesio.