



# EL CAMINO PARA TU

EDICIÓN No. 183

## SALUD

Realizada por:  
 Clara Patricia Marín



No tengas miedo de adoptar LA DISCRECIÓN en tu vida, acepta los cambios y verás que todo fluirá como esperas. Aquí algunas recomendaciones que te ayudarán a nutrir tus relaciones:

- Ofrece consejos en el momento oportuno.
- Cede y retira lo dicho o hecho cuando no tengas la razón, es conveniente perder algunas batallas.
- Sé congruente y mantén convicciones sólidas.
- Obra con el bien y demuestra tus virtudes con el ejemplo, si así lo quieres.
- Piensa dos veces, antes de expresar alguna idea que pueda ventilar situaciones de otros.
- Reflexiona sobre qué pasaría si alguien contara aspectos de tu vida.



## ¿ODIAN TUS HIJOS HACER LA TAREA?

Es un hecho que los niños por lo general detestan hacer las tareas escolares por diversas razones, así que esta hora en casa puede tomarse muy estresante para ellos y sus padres.

Aún así es una responsabilidad que no pueden evadir, por lo que es mejor establecer algunas medidas que los ayuden a atravesar estos episodios sin tantas crisis.

### RECHAZO

Los deberes son un repaso de lo aprendido en clases, por lo tanto es una asignación con la que deben

lidiar, aún después de haber cumplido con la obligación de asistir a la escuela.

Algunos niños lo consideran como un “abuso”; sin embargo, estas tareas, bajo el acompañamiento de la familia, refuerzan el desarrollo académico del estudiante.

### PERSPECTIVA

Una de las misiones de mamá y papá es hacerles entender que no es un castigo del maestro, sino la oportunidad de afianzar lo que aprendieron en el aula. Permíteles un descanso o distracción antes de empezar; recuerda que vienen de una jornada continua y el objetivo es que su cerebro tome una pausa para después retomar lo visto en las aulas y almacenarlo en su memoria.

### PREMIACIÓN

La motivación, mas no el chantaje, ayuda a superar con éxito esta etapa; una manera

de lograrlo es que mientras él o ella realizan sus quehaceres, tu leas un libro o trabajes en tu ocupaciones profesionales, así entenderán que todos en casa tiene responsabilidades. Reconoce y elogia sus logros, y eventualmente prémialos.

### ES SU RESPONSABILIDAD

Tu trabajo es orientarlos y acompañarlos en su proceso de aprendizaje, pero no terminar todo por ellos. Es conveniente que desde los primeros años de su vida escolar hagan la tarea de manera individual, asumiendo sus equivocaciones y celebrando sus logros.

TIP: Tomar un vaso de agua antes y después de las horas de los deberes oxigena su cerebro y los mantiene atentos.

## EVITEMOS QUE NUESTRO HIJO(A) SEA UNA ESTADÍSTICA MÁS

Según estimaciones de la OMS, 1 de cada 5 niñas y 1 de cada 13 niños son abusados sexualmente antes de los 18 años y solo el 10% de los casos son denunciados.

Un niño o niña atacado sexualmente, se encuentra devastado psíquica y emocionalmente y sólo podrá ser capaz de romper con el “secreto” si identifica a algún referente familiar y/o afectivo capaz de darle credibilidad a su relato. Escuchar, creer, dar lugar a la palabra es lo que todos los adultos debemos hacer. Ser capaces de acompañar y accionar es el desafío que enfrentamos. Si bien los niños tienen una gran imaginación, no mienten sobre el abuso sexual y los ataques contra su integridad. No lo hacen, simplemente, porque la sexualidad infantil no es la misma que la del mundo adulto y porque no pueden mentir sobre algo para lo cual no están preparados psíquicamente. Por eso, **es importante que los padres se mantengan atentos a los signos que desvelan que su hijo puede estar sufriendo abuso sexual.** También es fundamental que eduquen a los niños desde una edad temprana para detectar este tipo de situaciones y prevenirlas.

Obviamente, no se trata de una tarea sencilla, pero existen algunas pautas que pueden ayudarte a preparar a tu hijo:

- 1. Conversa abiertamente con tu hijo/a sobre su cuerpo.** Enséñale el nombre de cada una de sus partes y delimita cuáles son sus zonas íntimas, a las que solo él/ella puede tener acceso. Si te resulta difícil, siempre puedes recurrir a los [vídeos online](#) y [libros infantiles](#) en los que les enseñan a los niños las partes del cuerpo con un lenguaje muy sencillo
- 2. Enséñale que su cuerpo le pertenece y hazle saber que nadie puede tocarlo sin su autorización.** Es importante que sepa que si se siente incómodo/a porque alguien invade su espacio tiene derecho a decir “no”. En este caso, también puedes apoyarte en historias infantiles que versen sobre el abuso sexual infantil.
- 3. Háblale sobre su derecho a rechazar un acercamiento, una caricia o un beso con el que se sienta incómodo/a,** aunque provenga de una persona cercana. Debe aprender desde temprano que tiene el derecho a rechazar las muestras de afecto que no le gusten.
- 4. Nunca le obligues a besar, abrazar o sentarse junto a alguien si no quiere.** De esta manera, también le enseñas que puede negarse a expresar su afecto hacia otra persona si no quiere hacerlo.
- 5. Ayúdale a distinguir las formas de tocar “buenas” y “malas”.** Es importante que aprenda que un abrazo o un beso de una persona conocida en público es una muestra de afecto “positiva”, pero en cambio, esas mismas muestras afectivas en privado u otro tipo de insinuaciones más íntimas pueden ser inapropiadas.



- 6. Explícale la diferencia entre los distintos tipos de secretos:** los secretos que se guardan entre amigos y los secretos incómodos que sería mejor no guardar. A edades tempranas, lo mejor es enseñarles que no deben tener secretos con sus padres.
- 7. Aclárale que ningún adulto, sobre todo si es un desconocido, debe pedirle ayuda para hacer algo sin el permiso de los padres.** Hazle saber que lo más común es que los adultos le pidan ayuda a otros adultos, por lo que si alguien le pide hacer algo que no quiere, puede negarse a hacerlo.
- 8. Establece quienes son las personas en las que puede confiar.** Es muy importante que el/la niño/a conozca a quienes puede recurrir si se encuentra ante una dificultad o tiene un problema.
- 9. Infórmale sobre el abuso sexual.** Cuando tu hijo/a sea más grande, puedes hablarle sobre este tema, sin asustarle ni recurrir a muchos detalles. No obstante, mantenerle ajeno/a a estas cuestiones puede hacer que sea más vulnerable y no sepa identificar las primeras señales de un acercamiento inadecuado.
- 10. Escúchale siempre e incítale a hablar contigo.** De esta manera, estarás fomentando la confianza, lo cual le ayudará a contarte secretos que considera “íntimos” y a pedirte ayuda si piensa que está en una



situación de riesgo.

## SEÑALES DE ALERTA

Es difícil descubrir si un niño o niña ha sido abusado sexualmente, sobre todo si no tiene secuelas físicas visibles como infecciones, marcas, cortes, quemaduras, fracturas, lesiones, sangre o dolor genital. Además, en ocasiones, las marcas no tienen que ver con que el agresor le realice esas heridas, sino que el propio niño puede llegar a autolesionarse como una 'salida' al dolor que siente. Sin embargo, **hay signos que de forma indirecta te pueden dar pistas para que empieces a sospechar que un niño está siendo**

## abusado sexualmente:

**1. Conocimiento, comportamiento, dibujos y lenguaje sexual que no corresponde con su edad.** Si ves que tu hijo habla y da detalles concretos sexuales, tiene una actitud sexual con sus juguetes o se dirige a los demás de forma sexual es importante que indagues sobre el tema.

**2. Estado de ánimo y comportamiento alterado.** Si es poco afectuoso y no quiere que le toquen, está inquieto, irritable, nervioso, triste o llora desconsoladamente. Incluso a veces, hay niños que vuelven a tener comportamientos (regresiones) que ya tenían superados como mojar la cama o actitudes infantiles.

**3. Alteración de sueño.** Es muy habitual que los niños que sufren abuso sexual se encuentren cansados porque no duermen bien o tienen frecuentes pesadillas.

**4. Cambios en la higiene.** Los niños que han sufrido abusos empiezan a

tener una excesiva o falta de higiene. Esto sucede debido al estrés o la culpa que sienten ante estas situaciones. Hay niños que sienten vergüenza o tratan de protegerte y no quieren que les veas desnudos para que no te des cuenta de las lesiones o los hematomas que tienen.

**5. Alteraciones en la alimentación.** Igual que ocurre con la higiene, algunos niños cambian su alimentación. Por ejemplo, hay quienes se niegan a comer debido a la situación estresante que están viviendo.

**6. Bajo rendimiento académico.** La capacidad de concentración va a disminuir y con ello, es habitual que sus notas empiecen a descender y que deje de tener interés por los estudios.

<https://www.noticiasdel6.com/dia-mundial-para-la-prevencion-del-abuso-infantil/>

<https://www.etapainfantil.com/claves-ensenarle-hijo-nadie-puede-tocar-cuerpo>



Receta de la Chef Annie

## PANCAKES DE SEMILLAS DE AMAPOLA Y FRESAS

### SIROPE

- 1 taza de fresas picadas
- ¼ de taza de agua
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de vainilla

### PANCAKES

- 1¼ tazas de harina
- 2 cucharadas de *poppy seed*, o semillas

### de amapola

- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de baking soda
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de taza de azúcar
- 1 taza de crema batida
- 1 huevo
- 1 cucharada de vainilla

### • PREPARACIÓN

- Coloca las fresas, el agua, el azúcar, la vainilla y la miel en una olla, y calienta hasta que hierva

- En un bol, mezclar la harina, las semillas de amapola, el polvo de hornear, el baking soda, la sal, el azúcar, la crema batida, el huevo y la vainilla. Unir bien.

- Ir colocando cucharadas de la mezcla a una sartén bien caliente con mantequilla. Cocinar alrededor de dos minutos de cada lado, hasta que comiencen a hacer burbujas y las mismas se revienten.

- Servir acompañados del sirope.





# COVID-19 -LOS EXPERTOS RESPONDEN

## ¿Cómo se transmite el coronavirus?

Los datos muestran que el virus que causa la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) principalmente se contagia de persona a persona entre aquellos que están en contacto cercano (dentro de aproximadamente 6 pies, o 2 metros). **El virus se transmite por gotitas respiratorias que se liberan cuando alguien que está infectado con el virus tose, estornuda o habla.** Una persona que está cerca puede inhalar estas gotitas, o las gotitas pueden caerle en la boca o la nariz.

A veces el virus que causa la COVID-19 puede propagarse cuando una persona se ve expuesta a pequeñas gotitas que permanecen en el aire por varios minutos u horas — esto se conoce como transmisión por el aire. Todavía no se sabe si es común que el virus se transmita por este medio.

También puede propagarse cuando una persona toca una superficie donde se encuentra el virus y luego se toca la boca, la nariz, o los ojos, pero esta no es una de las principales maneras en que se transmite.

## ¿Qué puedo hacer para evitar enfermarme?

La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición al virus que causa la COVID-19. Los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfer-

medades de los Estados Unidos) y la OMS (Organización Mundial de la Salud) recomiendan estas precauciones:

- Mantén 6 pies (2 metros) de distancia entre tú y las personas que no viven en tu casa.
- Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón por lo menos por 20 segundos, o usa un desinfectante para manos con base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.
- Usa una mascarilla cuando estés en público, especialmente cuando sea difícil mantener distanciamiento físico.
- Cúbrete la boca y la nariz con el codo o un pañuelo descartable al toser o estornudar. Desecha el pañuelo descartable usado.
- Evita tocarte los ojos, la nariz, y la boca.
- Limpia y desinfecta diariamente las superficies que toques con frecuencia.

Si tienes una afección de salud crónica y puedes correr más riesgo de una enfermedad grave, habla con tu doctor sobre otras maneras de protegerte.

## ¿Cuáles son los síntomas?

La COVID-19 puede tener síntomas que van de muy leves a graves. Algunas personas no presentan síntomas. Los síntomas más comunes son fiebre, tos, y cansancio.

Otros pueden incluir falta de aire al respirar, dolores musculares, escalofríos, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolor en el pecho, y pérdida del

sentido del gusto o del olfato. Esta lista no incluye todos los signos y síntomas posibles. También se han reportado otros síntomas menos comunes. Los síntomas pueden aparecer entre dos y 14 días después de la exposición al virus.

## ¿Qué puedo hacer si tengo, o quizás tenga, COVID-19?

Si presentas síntomas o has estado expuesto al virus de la COVID-19, comunícate con el médico para que te aconseje. Si necesitas ir al médico o al hospital, llama antes para que los proveedores de atención médica puedan tomar medidas para asegurar que otras personas no se expongan.

Toma las siguientes precauciones para evitar propagar el virus que causa la COVID-19:

- Quédate en casa y no vayas al trabajo, a la escuela, ni a lugares públicos, a no ser para recibir atención médica.
- Evita el transporte público, los taxis y los viajes compartidos si es posible.
- Ponte una mascarilla de tela si estás con otras personas.
- Aíslate tanto como sea posible de las otras personas en tu casa.
- Usa un dormitorio y un baño separados, si es posible.
- Evita compartir platos, vasos, ropa de cama y otros objetos de la casa.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/expert-answers/novel-coronavirus/faq-20478727>

