



# EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN  
No. 130

Realizada por:  
Clara Patricia  
Marín Casas

© 2015 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

## BENEFICIOS DEL YOGA INFANTIL



Los padres buscamos actividades extraacadémicas para que nuestros hijos, además de divertirse obtengan beneficios positivos en su desarrollo físico y emocional. Hoy en día el yoga se ha convertido en una de las prácticas más recomendadas, ya que es una buena opción para unir el juego con la relajación, concentración y equilibrio. Les ayuda a desarrollar todos sus sentidos y a llevar una vida más tranquila y positiva.

### CUANDO COMENZAR

Los expertos indican que la mejor edad para iniciar el yoga, es a partir de los cuatro años de edad. En esta fase, los niños ya tienen la capacidad de realizar y controlar ciertos movimientos del cuerpo. Por otra parte, es altamente recomendada, tanto para varones como para mujeres, ya que la búsqueda del equilibrio y la armonía espiritual constituye una buena base para que, en el futuro, los pequeños disfruten de una vida adulta alegre y saludable.

### BENEFICIOS

El yoga podrá ayudar en el dominio físico y psíquico, desarrollando ciertas cualidades:

- Destreza de los músculos.

- Flexibilidad en las articulaciones y estiramiento.
- Mejora de los hábitos posturales de la columna vertebral y de la respiración.
- Estimulación continua de la circulación sanguínea.
- Aumento de la autoestima y de la interacción con los demás.
- Descenso significativo en el nivel de estrés infantil.
- Canalización de la energía.
- Perfeccionamiento y agudización de los sentidos.
- Desarrollo de la atención, concentración e imaginación.
- Armonización de la personalidad y el carácter.

### DATOS IMPORTANTES

Estas clases asocian el trabajo corporal y mental; por ello la motivación es un factor muy importante. Si alguno o ambos padres practica esta actividad ancestral, pueden incitar a sus hijos a su realización. En cuanto al recinto donde se inician las clases es necesario que no haya más de 15 niños reunidos, ya que es impor-

tante que ellos se sientan cómodos y relajados; si hay muchos pequeños pueden distraerse con facilidad. Es necesario que el ambiente sea limpio, tranquilo, ventilado y silencioso. Igualmente, deben vestirse con ropa holgada y ligera, que les permita hacer cualquier movimiento con comodidad, y es recomendable que se invite a la ingesta de alimentos sólidos una hora antes de la práctica.

### SOBRE LA RESPIRACIÓN

La respiración es una parte integral del yoga. Aprender a inhalar y exhalar por la nariz, es esencial para que el niño pueda estirarse y obtener el equilibrio necesario para empezar a practicar las posturas, que deben irse trabajando poco a poco. Lo ideal es que aprendan a respirar, relajarse, y después a concentrarse. Para los niños, el yoga siempre debe ser practicado como si fuera un juego; no se les debe exigir la repetición continua de alguna posición, una y otra vez, porque eso puede convertirse en algo aburrido para ellos. Hay que ir variando los movimientos, a un ritmo donde no pierdan la concentración.

Fuente: Artículo de Mercedes De La Rosa-ARROCHA



Extracto del artículo de Niño Domínguez EL PAÍS

Comer carne procesada como salchichas, hamburguesas o embutidos aumenta el riesgo de sufrir cáncer, según concluyó un panel de expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) a finales del pasado mes de octubre. El dictamen considera que este tipo de alimentos es "carcinógeno para los humanos" y lo incluye en el grupo de sustancias más peligrosas para la salud junto con el humo del tabaco, el alcohol, el plutonio o el aire contaminado, entre otros más de 100 compuestos analizados anteriormente. El organismo también considera que la carne roja (vacuno, cerdo, caballo, cordero, cabra...) es "probablemente carcinógena".

Un panel de 22 científicos de 10 países de la Agencia Internacional para la investigación del Cáncer (IARC, en inglés), parte de la agencia sanitaria de Naciones Unidas, fue el encargado de revisar los estudios científicos publicados sobre el tema.

El estudio de la ONU es concluyente y encuentra suficientes evidencias científicas para considerar las hamburguesas y el resto de las carnes procesadas como un producto que genera cáncer. El estudio completo será publicado por la IARC en unos meses. Un resumen del mismo publicado en *The Lancet Oncology* señala que la mayor parte de las evidencias se basan en estudios epidemiológicos realizados en varios países. Esos trabajos muestran que este tipo de carnes se asocian con una mayor incidencia del cáncer colorectal. El estudio encuentra una asociación

## LA OMS DECLARA CANCERÍGENA LA CARNE PROCESADA

directa entre estos alimentos y el "cáncer colorectal en 12 de los 18 estudios de cohorte [estudios epidemiológicos con población general] con información relevante hechos en Europa, Japón y EE UU", resalta el estudio. Además, señala, "hay una asociación positiva" entre el consumo de estos alimentos y el cáncer de estómago.

**En cualquier caso, es importante recordar que el riesgo adicional de estos alimentos para una persona es limitado, según reconoce incluso la IARC en un comunicado. En concreto calcula que el consumo diario de 50 gramos de carne procesada aumenta el riesgo de cáncer colorectal en un 18%. Pero ese consumo ha de ser continuo, durante años, para tener ese efecto.** Esto supone que "para un individuo, el riesgo [...] es pequeño, pero aumenta con la cantidad consumida", ha explicado Kurt Straif, uno de los responsables del trabajo. Dado el alto consumo de este tipo de alimentos en muchos países, ha añadido, hay un "impacto en la incidencia global del cáncer importante para la salud pública".

En el caso de la carne roja, los expertos consideran que los indicios son "limitados", por lo que la incluyen en el grupo 2A, solo un escalón por debajo de los compuestos más dañinos. En esta evaluación, "el grupo de trabajo tomó en consideración todos los datos relevantes, incluidos los abundantes datos epidemiológicos que muestran una asociación positiva entre el consumo de carne roja y el cáncer colorectal y los fuertes indicios mecanísticos", señala el trabajo. Este tipo de carne, añade, "también

se asocia a los cánceres de páncreas y próstata".

Estos resultados apoyan aún más las recomendaciones actuales de salud pública de reducir el consumo de carne", ha dicho Christopher Wild, director de la IARC. "Al mismo tiempo, la carne roja tiene un valor nutricional", añade. El trabajo monográfico del panel de expertos es "importante" para que las agencias reguladoras internacionales hagan un análisis de "riesgos y beneficios" y hagan una recomendación al respecto, ha dicho Wild.

El trabajo ha analizado más de 800 estudios científicos sobre la asociación entre el consumo de estos alimentos y 12 tipos de cáncer en varios países. La información más "influyente" ha venido de los estudios de cohorte realizados en los últimos 20 años, dice el IARC.

La decisión va en la línea de lo que opinan otras organizaciones dedicadas a la lucha contra el cáncer.

### Qué es la carne procesada?

El estudio de la OMS considera carne procesada "cualquier tipo de carne que ha sido transformada con sal, curación, fermentación, ahumado, para mejorar el sabor y preservar el alimento". Esto incluye salchichas, algunas hamburguesas de carne picada y también embutidos, desde el peor chorizo al mejor jamón. Aunque la mayoría de estos productos son de carne de vaca o cerdo, este grupo también incluye embutidos hechos con sangre, carne picada de ave o vísceras.

La OMS considera carne roja la que proviene del músculo de un mamífero, lo que incluye vacuno, cordero, cerdo, caballo y cabra.



## CÓMO PREPARAR LONCHERAS NUTRITIVAS

La lonchera escolar es un factor clave para el desarrollo del pequeño. El desayuno es una de las comidas más importantes del día. Debe incluir un producto lácteo (leche o yogur), carbohidratos (pan, cereal, galleta, guineo), proteína (jamón de pavo, queso blanco, carne de res, pollo, pescado, huevos), grasas (margarina, aguacate) y una fruta. Siempre es importante variarlo para que el niño no se aburra.

### POR ETAPAS

En el preescolar, la merienda suele estar más controlada por el adulto, mientras que en el escolar, es común que lleven dinero y compren en la tienda del colegio. Esto en muchas ocasiones es un problema, ya que son establecimientos donde abundan alimentos altos en azúcares, grasas saturadas, colesterol, calorías y pobres en micronutrientes (vitaminas y minerales)

### QUÉ HACER

La merienda debe contener, alimentos suficientes que cubran el 10-15% de las calorías diarias. Debe ser agradable a la vista, variada, fácil de transportar, sencilla de preparar para los padres y contener una cantidad adecuada de nutrientes. Es importante reforzar la educación nutricional de los escolares para que elijan meriendas saludables y nutritivas, como por ejemplo: yogur, frutas, cereales y jugos naturales, en lugar de burundangas y bebidas azucaradas.

### MENÚ TIPO

En caso de que desayune en el colegio, un ejemplo de alimentación completa y balanceada puede ser: sándwich con un relleno bajo en grasas, como jamón de pavo y queso blanco, o atún: se debe evitar agregar mayonesa, mortadela, etc. Esto puede acompañarse con un jugo natural o una fruta (mandarina, durazno, manzana, pera); la merienda

podría ser un yogur con cereal, una fruta, palitos de zanahoria, galletas (pueden ser dulces, sin relleno), jugos naturales, merengadas de yogur con frutas. Es importante que no olviden el agua, puesto que deben mantenerse hidratados.

### ALERTA

La obesidad en la infancia es cada vez más común y está relacionada con una alimentación inadecuada, ingesta elevada de calorías, cantidades excesivas de grasas saturadas y colesterol, consumo insuficiente de fibra y sedentarismo entre otros factores. La obesidad en los niños aumenta el riesgo de dislipidemia, diabetes, hipertensión, apnea del sueño, resistencia a la insulina y depresión. Es importante inculcar buenos hábitos alimentarios desde la infancia, con el fin de evitar consecuencias en su salud y que puedan preservar una alimentación saludable cuando sean adolescentes y adultos.

## TIEMPO SIN ESTRÉS NI CANSANCIO



Con frecuencia escuchamos que no es la cantidad de tiempo que compartimos con los hijos, sino la calidad del mismo lo que define

la relación e influencia que tendrás. Otros dicen que esa opinión es fallida y que estar con ellos es vital. Sin embargo, diversos estudios reflejan que si durante el tiempo que estás con tus niños proyectas estrés, ansiedad, cansancio y otros factores negativos, no producirás en ellos el efecto deseado. Parece ser que lo importante es poder estar presente en sus vidas comunicándote positivamente.

## LA SEGURIDAD ANTE TODO



Debemos enfatizarles a los chicos que miren cuidadosamente hacia la izquierda y la derecha antes de cruzar una calle, para que estén seguros de que no hay ningún auto en ella. Por lo general, los niños no tienen información necesaria para calcular el tiempo y la distancia por lo que deben evitar cualquier tipo de peligro.



Si quieres que tu bebé explore el interior de tu casa, a partir de los 10 a 12 meses, transfórmala. Coloca los objetos más pesados en los cajones inferiores de los gaveteros u otros muebles en los que tu pequeño pueda intentar buscar cuando comience a andar libremente. Protege las esquinas de las mesas con un amortiguador para evitar que se lesione con los ángulos rectos; usa protectores para los tomacorrientes para tener cerradas las alacenas.



## ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES-DESARROLLO Y CULTURA

No todos los niños comparten los mismos gustos, personalidad e ideas, sin embargo, las actividades extraescolares pueden significar en todos por igual la efectiva superación de algunos problemas, así que inscribirlos en algún centro educativo recreacional les ayudará a enfrentar obstáculos y a desenvolverse de mejor manera en la sociedad.

### PERSONALIDAD RELACIONADA

Para que un niño sea partícipe en una actividad extraescolar y la misma surta un efecto positivo sobre él, esta debe ser considerada dependiendo de su personalidad. Para los niños nerviosos, lo mejor es una actividad que les obligue a mantener control sobre sus temores, en estos casos, algunas de las más recomendables son el judo, la natación y el ajedrez, En el caso de un niño perezoso, el tenis, la pintura, el patinaje y tocar un instrumento musical, serán las mejores; en el caso de que la timidez sea la característica más destacada de tu hijo, el teatro, ballet y los coros le serán de ayuda para mejor su interacción con la sociedad.

### DESARROLLO CULTURAL

La práctica de actividades relacionadas al ámbito cultural, brindará al niño una más clara perspectiva del desarrollo social y conocimiento cognitivo, entre las más favorables para ellos:



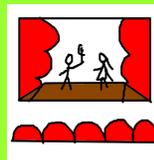
⇒ **PINTURA.** Capaz de estimular la creatividad, expresión plástica y destreza manual y visual, que además, funciona como terapia, gracias a que fomenta la tranquilidad y mejora la concentración



⇒ **INSTRUMENTOS MUSICALES:** Despierta la inteligencia musical y el sentido de ritmo, tiene el poder de divertir, proporcionar placer, estimular el cerebro y relajar. Desarrolla la coordinación y concentración.



⇒ **AJEDREZ:** A pesar de no implicar una actividad física, es un gran recurso para desarrollar la imaginación y la concentración, incentivando a los niños a la toma de decisiones y a asumir responsabilidades por sus actos: un buen método para aprender a superar los errores y disfrutar de los aciertos. Estimula la seguridad personal.



⇒ **TEATRO:** Incentiva la memoria, la interpretación, la lectura y los movimientos corporales, estimula la imaginación, creatividad, y la seguridad en sí mismos.



⇒ **BALLET:** La danza, al igual que la gimnasia rítmica, ayuda a controlar el cuerpo, mejorar la coordinación y evitar problemas de depresión, gracias a que permite expresar emociones y canalizar la adrenalina de manera efectiva. Favorece la

motivación y la constancia, elementos que serán de provecho en el futuro de quienes lo practican.

### ELIGE LA MEJOR ACTIVIDAD

Antes de inscribir a tu hijo en alguna actividad extraescolar, toma en cuenta algunas de estas recomendaciones:

- Motiva al niño a practicar alguna actividad, pero no le impongas tus gustos.
- Proponle que haga una prueba de lo que ha elegido, para saber si le gusta realmente.
- No uses las actividades extraescolares como forma de premiar o castigar a tu hijo.
- En algunos casos, cuando los padres practican algún deporte, puede que el niño se vea estimulado a imitarlos.
- En el caso de que observes que tu hijo no duerme bien y da excusas para no acudir a la actividad, no insistas en que siga en las clases, puede que simplemente no sea su afición.
- Las actividades artísticas sirven para que los niños aprendan a superarse y arriesgarse.

Fuente: Artículo de Genesis Adriana Delgado-ARROCHA



### BUENO HÁBITOS

Acostúmbalos a que cada mañana antes de tomar el desayuno, hagan su cama.