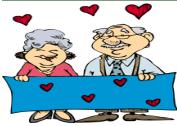




EL CAMINO PARA TU SALUD

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



**HAPPY
GRANDPARENT'S
DAY**

EDICIÓN No. 128

Realizada por: Clara Patricia Marín

La vida es un reto, vívela, siente, ama,
ríe, llora, juega, gana, pierde, tropieza,
pero siempre levántate y sigue.

10 ACTIVIDADES PARA QUE LOS NIÑOS COMPARTAN CON LOS ABUELOS

Hojea álbumes de fotos.



Nadie como ellos conoce la historia de la familia y nada como un álbum de fotos para despertar recuerdos y arrancar historias interminables.

Hacer postres.



Galletas, islas flotantes, flanes... todas las abuelas tienen alguna receta secreta de riquísimos postres.

Contar las travesuras de papá.



"Abuelo, cuéntame las travesuras de papá de pequeño." A esta petición no hay quien se resista.



Enseñar a los nietos rimas y canciones de toda la vida. Trabalenguas,

adivinanzas, rimas, canciones de cuna... pertenecen a la cultura popular y seducen a todas las generaciones.

Papá y mamá antes de mi llegada.



A los niños les cuesta entender que hubo un antes y un después de su nacimiento. Descubrir cómo se conocieron sus padres es todo un acontecimiento.



Contar cuentos. Los abuelos son una fuente inagotable de relatos inventados o no.



Plantar. Meter legumbres en un algodón humedecido para que germinen, plantar semillas en una maceta, hacer esquejes de geranios... son actividades que requieren paciencia y

sentido de la observación.



Aprender a coser y tricotar. Hacer una bufanda para la muñeca, escribir su nombre en punto de cruz o pegar un botón, sólo lo puede enseñar una abuela.



Jugar al parchis, el dominio, las cartas.

Con paciencia infinita, los abuelos enseñarán a los nietos los secretos de los juegos de regla.



Manejar el ordenador. ¿Quién enseñará a quién? Poco importa mientras se pasa un rato juntos compartiendo y disfrutando.

<http://www.guiadelnino.com/en-familia/abuelos-y-nietos/10-actividades-para-compartir-con-los-abuelos>

CANTIDAD JUSTA DE TIEMPO



Pasar la cantidad justa de tiempo cuidando los nietos puede preservar la lucidez mental, indica un estudio australiano de 186 adultos

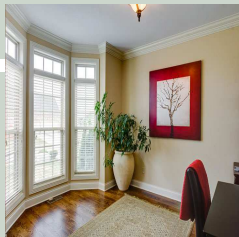
mayores. Las abuelas que cuidaban a sus nietos un día a la semana tuvieron un mejor desempeño en pruebas cognitivas que las que los cuida-

ban más a menudo o nunca. Aunque lo que saben es poco, los investigadores siguen estudiando el efecto del compromiso social en la agudeza mental de la gente mayor.

REGRESO A CLASES



Para empezar el año escolar es recomendable que los niños tengan ropa cómoda y práctica, con la que puedan hacer diferentes actividades. Selecciona las piezas que tengan materiales fáciles de mantener y que les duren en buen estado. En el caso de los zapatos debemos tener el mismo criterio al comprarlos: confortables, seguros y fuertes.



DEBEMOS CUIDAR NUESTRA CASA PARA QUE NO SE ENFERME

(...) Suele ocurrir que la casa nos esté avisando, mediante señales, que no tienen por qué ser voces misteriosas, ni puertas que se abren solas, sino con repetidas averías, como roturas de bombitas de luz, desperfectos en los electrodomésticos, etc., que están determinando que en nuestra casa la energía no fluye de manera armónica. La carencia o el exceso de energía Chi hace que en determinados lugares de la casa se produzcan determinadas repeticiones de sucesos que hacen pensar que las cosas no están yendo como deberían.

(...) Por lo general en esa casa donde las energías se han escapado, las personas que la habitan se encuentran desganadas, sin proyectos, sin fuerzas y hasta con repetidas enfermedades. Podemos buscar la razón en la falta de energía Chi, la que renovada alimenta todos los lugares de la casa. (...)

(...) cuando la energía Chi se hace insuficiente, no fluye, la casa se empieza a quejar. Para tomar debida conciencia, debemos prestar atención a todos los objetos, los que sobran y aún los que faltan. Los objetos que sobran son los que empiezan a robar nuestra energía. De modo inconsciente los objetos que nos rodean y que están relacionados con nuestros recuerdos, influyen en esa energía. Es muy difícil llevar adelante nuestra vida diaria si nuestra casa está rodeado de objetos que pertenecen a un desagradable pasado.

Es posible que si nos rodeamos de

cosas rotas, o en desuso o bien que ya no nos gustan, suframos de un permanente cansancio y hasta de determinadas enfermedades. El acumular cosas que no nos sirven, es malo y nos quita energía, parte de la fuerza propia. Todos aquellos objetos que sobran, o que nos mantienen atados a un tiempo que ya fue, a determinadas personas o incluso a nosotros mismos, son negativos. Los objetos que están cargados de energía negativa son todos aquellos que mantienen vivos momentos de tristeza, de soledad, de muerte, épocas de crisis, de abandono.

Se debe evitar que las fotos de nuestros muertos ocupen lugares centrales, ni mantener velas encendidas en su memoria. No debemos transformar nuestra casa en altares de luto permanente, ni tampoco mantener la habitación tal y como la dejó la persona que se fue, ya que la energía quedará estancada, y se manifestará en forma de depresión, fatiga, tristeza. Todos estos objetos no son recomendables y debemos eliminarlos, pues son, los que no nos permiten seguir adelante, ni llevar a cabo nuevos proyectos y nos robarán la energía para progresar. La solución es eliminar o regalar todos aquellos objetos que encierran malos recuerdos. Es necesario mantener solamente aquellos objetos que nos aportan energía Chi de crecimiento, y son los que nos traen buenos recuerdos de un pasado agradable, los que están relacionados con proyectos futuros. Pueden ser recuerdos de viajes felices, fotos de nuestros hijos, de nuestro amor, de amigos, de nietos, regalos recibidos de gente a la que queremos, objetos de nuestra infancia en la que fuimos felices, etc. Lo que

nos aporta energía Chi creativa son todos aquellos objetos que nos alegra el corazón o que nos hace esbozar una sonrisa. Para recargar la casa de energía y devolverle la vida podemos utilizar acuarios, que al igual que las fuentes de interior expanden su vida a todo alrededor, alejan la tristeza, los malos recuerdos y permiten que la energía fluya constantemente. Los cuadros con paisajes o póster con perspectiva, otorgan sensación de serenidad y renuevan la energía, otorgando una brisa de aire fresco. El dormitorio es el lugar que requiere especial cuidado, ya que en él reponemos nuestra energía para comenzar cada día. Por eso este lugar debe estar rodeado de objetos que nos traigan solo buenos recuerdos o que simplemente sean de nuestro agrado. (...) Si encuentras objetos relacionados con conflictos, problemas o temas sin resolver, debemos eliminarlos de la habitación y reemplazarlos por objetos positivos. (...)

(...) Las flores y las plantas frescas son muy beneficiosas para aportar vida, renovar toda la casa, limpiarla de malas vibraciones y eliminar la electricidad estática. Una bonita pantalla con una cálida luz, una lámpara de sal o cuarzo, limpian el ambiente y eliminan también la energía estática. Otra manera de limpiar la atmósfera de las habitaciones es la utilización de objetos que suenen de manera armónica, como campanas, cuernos de cuarzo o de metal o gongs. Quemar varitas de incienso, velas con esencias naturales, son los más efectivos y tradicionales.

Si tenemos en cuenta todos estos consejos nuestra casa dejará de estar sin vida y enferma y se transformará en un lugar que nos cargará de energía ni bien entremos en ella.

<http://barcelonalternativa.es/consejos-para-sanar-una-casa-enferma/>

NUEVOS USOS DE ALGUNOS REMEDIOS CASEROS



JUGO DE ARÁNDANO

Uso Tradicional: prevenir infecciones urinarias

Nuevo Uso: reducir la presión arterial. En un estudio realizado en Estados Unidos, personas que bebieron jugo de arándano bajo en calorías diariamente durante dos meses tuvieron una disminución media tres puntos en la presión arterial (los expertos dicen que hasta una gota de jugo puede ser benéfica para el corazón).



MIEL

Uso Tradicional: aliviar la tos y la garganta irritada.

Nuevo Uso: curar aftas (úlceras bucales). En un estudio, personas árabes que se untaban miel en esas llagas tuvieron menos dolor y sanaron más rápido que las que usaron otros tratamientos (una crema de esteroides y una pasta antiulcerosa de venta libre). Las del primer grupo dijeron que el dolor cesó por completo luego de dos días

de untarse miel; las que usaron otros tratamientos tardaron hasta ocho días en sentirse mejor. Los investigadores creen que las propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias de la miel ayudan a aliviar y favorecen la curación de las heridas.



JUGO DE LIMÓN

Uso Tradicional: aclara el cabello.

Nuevo Uso: prevenir cálculos renales. El potente ácido cítrico del limón es un buen aclarador del pelo y reduce también la excreción de calcio, lo que podría ayudar a evitar la formación de cálculos renales. Si eres propenso a éstos, bebe un vaso de limonada (jugo de limón real y poca azúcar) diariamente.



JENGIBRE

Uso Tradicional: aliviar las náuseas.

Nuevo Uso: reducir la glucosa en la sangre. Este remedio común para el mareo y las náuseas matutinas

del embarazo podría ayudar a las personas diabéticas o prediabéticas. En un estudio iraní, sujetos que tomaron un complemento de jengibre en polvo (dos gramos al día) durante 12 semanas tuvieron niveles más bajos de glucosa en la sangre y de grasas vinculadas con la inflamación, comparados con otros que recibieron un placebo. Al parecer el jengibre inhibe una enzima asociada con el aumento de glucosa sanguínea.



VINO TINTO

Uso Tradicional: proteger contra las afecciones cardíacas.

Nuevo Uso: combatir las caries. Un reciente estudio publicado en el *Journal of Agricultural and Food Chemistry* reveló que el vino tinto (con o sin alcohol) elimina las bacterias que producen las caries. Los investigadores creen que los antioxidantes del vino y el hecho de que éste se “pegue” a los dientes permiten destruir los microbios eficazmente.

LECHE DE ALMENDRAS Y PISTACHOS



Ingredientes

- * 4 tazas (1lt) de leche entera
- * 1 lata de leche condensada
- * 30 almendras peladas
- * 7 cdas de pistachos verdes sin sal
- * 1½ cdtas de cardamomo en polvo
- * 2 a 3 cdas de agua de rosas (opcional)
- * Una docena de cubitos de hielo.

Preparación

- ⇒ Mezcla las almendras con 6 cucharadas de pistachos y el cardamomo, y muélelos con 2 o 3 cucharadas de agua (o de agua de rosas).
- ⇒ Agrega la leche entera, la leche condensada y el hielo y sigue batiendo.
- ⇒ Cuela la mezcla (opcional) y sírvela en vasos.
- ⇒ Corta bien menuditos los pistachos restantes y espolvoréalos sobre la leche.



LOS NIÑOS: QUÉ COMER ANTES Y DESPUÉS DE UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA



La alimentación es un factor fundamental para lograr buen desempeño en la actividad física. Si no ingerimos los nutrientes adecuados antes y después del ejercicio podríamos generar consecuencias negativas como fatiga muscular, cansancio y un escaso desempeño físico.

Hoy en día, nuestros niños han pasado de distraerse en actividades físicas a distraerse con videojuegos. Sin embargo, es de vital importancia que los incentivemos a realizar actividades deportivas que colaboren con su crecimiento y desarrollo físico, intelectual y social.

ANTES DEL ENTRENAMIENTO

Durante el ejercicio se reducen los niveles de glucógeno muscular, por lo que es importante tener una buena ingesta de carbohidratos antes de la actividad física para compensar estas pérdidas y evitar fatiga muscular.

Sin embargo, es importante saber con cuánto tiempo de anticipación y en qué cantidad le debemos brindar los alimentos para evitar pesadez estomacal, náuseas y indigestión.

Es recomendable que la comida sea ingerida de 2 a 4 horas antes de la actividad física y que sea de fácil digestión (rica en carbohidratos, moderada en proteínas y baja en grasas).

ANTES DEL EJERCICIO

Aquí unos ejemplos:

- * 1 taza de avena cocida con leche
- * 1 taza de hojuelas de maíz con leche.
- * 1 ensalada de frutas (importante el guineo para brindar una cantidad de potasio y evitar calambres).
- * 1 emparedado con queso blanco.
- * 1 yogurt con granola.
- * 2 barras de granola.

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Al finalizar la actividad física, las demandas de nutrientes se incrementan ya que debemos proporcionarle a los

músculos los alimentos ideales para una excelente recuperación física.

La alimentación en este momento, debe ser alta en carbohidratos y también proteínas para evitar el catabolismo muscular (consumo de proteínas de nuestra propia masa muscular).

¡No olvides mantener a tus hijos hidratados, durante y después del ejercicio.

DESPUÉS DEL EJERCICIO

Algunos ejemplos para una excelente recuperación son:

- * 1 taza de pasta con carne molida
- * 1 taza de arroz, 1 pechuga de pollo y ensalada.
- * ½ taza de arroz, ¼ de plátano horneado, 1 filete de pescado y vegetales.
- * 1 emparedado con huevo, queso y vegetales.
- * ½ taza de papas majadas, ¼ de camote, 1 bistec y vegetales.
- * 1 tortilla para wrap con huevo, zanahoria, tomate, lechuga y pollo.

Artículo de Fabiana Tinoco Perasso
(healthyhappyft.com)



A tu hijo le gustan las historias de misterio. Prepárale una fiesta en que el tema sea resolver uno y transforma a los invitados en pequeños detectives. Comienza imprimiendo tarjetas en la computadora para que se identifiquen con sus "colegas". Como parte del equipo puedes ofrecerles guantes de goma, linternas pequeñas, libretas, lápices, gafas de sol, bolsas de papel para guardar evidencia que vayan descubriendo...

Esparce monedas de chocolates que los "ladrones" han dejado caer alrededor del área del "crimen" que has delimitado con cinta amarilla impresa con la palabra PELIGRO. Tras descubrir que misterio era el "robo". El ganador será el niño/a que encuentre más monedas. Después los chicos pueden divertirse en una casa inflable, donde pueden jugar y saltar por un buen rato. Sirveles bocaditos, donuts, "cupcakes" y jugos.