



EL CAMINO PARA TU SALUD

FELIZ 4 DE JULIO

EDICIÓN No. 150

Realizada por: Clara Patricia Marín Casas

CÓMO SOBRELLEVAR LA INDEPENDENCIA DE NUESTROS HIJOS



A partir de los dos años, el niño va desarrollando autonomía e independencia. Mediante el juego, se va aumentando las habilidades físicas y del lenguaje, que ayudan al infante a tolerar la separación de su cuidador. Cuando son autónomos, es probable que sean adultos emocionalmente sanos.

DISPOSICIÓN PROPIA

La toma de decisiones del infante comienza una vez que puede hablar y moverse sin ayuda. Se separa de la madre físicamente, explora su entorno, y regresa nuevamente. Es importante que para incentivarlo a descubrir el mundo, se le oriente y se brinde un entorno agradable, en el que pueda mantener una rutina.

COMPORTAMIENTO DEL INFANTE

Puede que no siempre sea dócil y, en ocasiones, quiera imponer su voluntad o que satisfagan sus deseos. Es importante que se reconozca el sentimiento y se le deje expresarse, pero

también se le explique lo que debe y no debe hacer, con argumentos. Recuerda que a través de la independencia es que puede diferenciarse de los demás, con sus propias ideas, lo cual ayuda a promover la identidad.

AUTOEVALUACIÓN

El control de la impulsividad es parte importante del proceso de guiarlos hacia la experiencia de ser independientes, ya que en esos momentos pueden aprender las maneras de resolver los conflictos cotidianos. Diles con amabilidad que no deben usar la violencia, y enséñalos a verbalizar de manera correcta su frustración, enojo o rabia. Los padres deben ayudar al niño a reconocer sus emociones, entenderlas y luego manejarlas.

LARGO PLAZO

A medida que van creciendo, pueden tomar decisiones que tengan consecuencias, como qué estudiar, elegir qué actividades extracurriculares tomar, entre otras. Es importante alentar a tu hijo a escoger lo que lo haga más feliz y orientarlo para que tome las decisiones correctas, sin imponerle tu voluntad. Es importante apreciar los pequeños esfuerzos que hacen para lograr sus metas. Ayúdalos a construir una proyección de sus sueños y deseos.

CONSEJOS

- ⇒ Valida sus emociones y escucha con empatía lo que te dicen.
- ⇒ Se puede promover la toma de decisiones, pero limitando las opciones: ¿Quieres usar la camisa azul o la roja?
- ⇒ Hay que evitar hacerle las tareas o ayudar en exceso, ya que el niño puede percibir que no puede hacerlo solo.
- ⇒ Escoge actividades en las que el niño pueda cooperar en casa, que sean apropiadas a su edad.
- ⇒ Permíteles que se equivoquen. Es muy común que los padres quieran evitarlo, pero a través de las experiencias, se pueden aprender lecciones valiosas.
- ⇒ Se les debe brindar apoyo y hacerle saber que pueden acudir a los padres en momentos difíciles.
- ⇒ Confía en sus capacidades. Un cumplido genuino en el momento oportuno es muy gratificante.
- ⇒ Los padres deben esforzarse en ser una guía para ellos, permitiéndoles que tomen decisiones.
- ⇒ Enseña con el ejemplo. Los niños aprenden y copian todo.
- ⇒ Cuando los hijos están en la adolescencia, se pueden negociar algunos temas, con excepción de la seguridad física.

Fuente: Wilson Caicedo



Los probióticos son microorganismos vivos que, administrados en una cantidad y forma adecuadas, generan diversos beneficios. Pueden ser utilizados para mejorar el estado general del cuerpo, o para mantenerlo estable. Estos microorganismos promueven la exclusión competitiva o positiva de las bacterias patógenas.

CONDICIONES FRECUENTES

Algunos estudios recientes sostienen que las infecciones orales, como las caries o las enfermedades periodontales, son el resultado de los cambios ocurridos en el equilibrio de la microbiota que reside en la placa, por lo que se alteran las condiciones bacterianas de la misma favoreciendo el desarrollo de una mayor cantidad de bacterias patógenas periodontales (enfermedades de las encías). En este sentido, el papel de los probióticos viene a ser fundamental. En el caso de las caries, se dan cuando se produce un consumo alto y frecuente de azúcares, que termina en la generación de ácidos fuertes, cuya acción resta minerales al diente.

BENEFICIOS MÚLTIPLES

En la actualidad las investigaciones han dado como resultado que los lactobacilos, un grupo de bacterias probióticas, tienen efectos benéficos en el tracto gastrointestinal, lo que podría ayudar en la prevención de la caries dental. Probióticos con lacto-

bacilos han sido útiles en la disminución de la gingivitis o inflamación de las encías, y en la reducción del número de bacterias patógenas, mientras que otros tipos permiten la normalización microbiológica en pacientes con periodontitis. Se ha asociado a los probióticos con la capacidad de alterar el medio ambiente de las bacterias en la cavidad oral; también se ha dicho que pueden cambiar el pH y desencadenar respuestas inmunes que combaten la inflamación.

CUIDADO INFANTIL

En los niños resulta ideal el tratamiento con probióticos, ya que el cepillado de los dientes no resulta tan sencillo cuando se busca prevenir las caries y conservar la higiene dental de los más pequeños. La solución a esto podría ser un chicle probiótico que, al disolverse en la saliva, actuaría contra las bacterias causantes de las caries. Esto impediría que se alojen en los dientes los microbios.

PRECAUCIONES BÁSICAS

- ◆ Aunque los probióticos tienen diversos efectos beneficiosos sobre la salud, no todos se pueden administrar indistintamente para la misma situación, sin previa consulta a un especialista.
- ◆ Es de suma importancia que se administren bajo estricta vigilancia médica, para que se indique la dosis necesaria.
- ◆ Deben seguirse de manera minuciosa todas las normas de conservación de los productos, ya que muchos de ellos requieren una temperatura determinada para mantenerse en buen estado.

OTROS USOS

Los lactobacilos, por ejemplo, regulan el metabolismo de la flora intestinal y aumentan la capacidad de inmunidad de los intestinos, eliminando las bacterias nocivas, mejorando la digestión y la absorción de nutrientes con lo que también contribuyen en el tratamiento del mal aliento. También previenen y regulan los disturbios intestinales, como diarreas y constipación. Algunos especialistas recomiendan la utilización de los probióticos en los pacientes que consumen antibióticos, ya que en estos casos, suele disminuirse la flora benéfica, debido a la motilidad intestinal fisiológica.

EN ESTUDIO

La aplicación de los probióticos se encuentra en constante evaluación. Estos son algunos de los escenarios en donde se presume que los microorganismos pueden tener una buena participación.

- ⇒ Disminución de síntomas de asma y otras enfermedades de base alérgica.
- ⇒ Disminución de la gravedad de las infecciones en aquellos recién nacidos prematuros.
- ⇒ Minimización de las complicaciones (sobre todo las infecciosas) en pacientes que hayan sido ingresados en unidades de cuidados intensivos.
- ⇒ Eliminación de las infecciones en pacientes con cirrosis hepática.
- ⇒ Mejoría de los síntomas en pacientes con artritis reumatoide, y otras enfermedades reumatológicas de tipo inflamatorio.
- ⇒ Reducción en niveles de colesterol.
- ⇒ Prevención de aparición de tumores.

Fuente: Amanda Sánchez



Este año, la diversidad de colores te ha brindado la oportunidad de romper con todos los esquemas, aportando más brillo y extravagancia, sin caer en lo grotesco. Si estás pensando en redecorar, y la idea de invertir en un gran presupuesto te desanima, esta nota es para ti. ¿La nueva propuesta? Lo último en tonalidades verdes.

DORMITORIO

El blanco es considerado un gran aliado para contrarrestar la intensidad de este tono; úsalo en las paredes y fundas de la cama. Incluye naranja y verde en los cojines, y complementa con una cubierta verde tenue. Mezcla con un tono más oscuro los estantes, las repisas o la mesa de noche, para que ninguno de estos elementos interrumpa tus horas de descanso.

CIRUELAS ASADAS

INGREDIENTES

1 kg de ciruelas rojas
1 naranja (el jugo)
4 cdas. de jerez dulce
1 cda. de canela molida.



Precalienta el horno a 180°. Lava las ciruelas, pártelas por la mitad y quítales el hueso. Colócalas en un refractario y agrega el jerez. Mezcla bien. Espolvo-

TEJIDOS

Desde las toallas hasta las fundas de las almohadas, tienen originales presentaciones que encajan con esta propuesta. Todo varía entre líneas, texturas y estampados, adaptados a un ambiente totalmente hogareño.

¡COMBÍNALO!

Pensar en una sala cubierta de este color puede causar cierta incomodidad visual, y en algunos casos energética; sin embargo, se trata de trabajar con el apoyo de otras gamas que te permitan crear una combinación acertada. En la sala, área generalmente grande, utiliza un mobiliario con toques en verde, que estén en armonía con un par de cojines blancos o beige. Cubrir el suelo con una alfombra marrón claro, te dará el equilibrio que buscas.

Ayúdate con colores como el amarillo, el naranja, y el blanco.

VERDE ESMERALDA

Esta tonalidad transmite una gran frescura y tranquilidad, si es combinada con los elementos adecuados. Lo reco-

mendable es reservar un lugar específico de tu hogar para que aproveches, como mínimo, el 90% de sus propiedades. Ten presente que lo ideal es combinarlo con un toque de blanco. Una pequeña estancia al lado del recibidor o junto a la biblioteca, será perfecta para este propósito. Puedes colocar una butaca junto a una lámpara alta, un *coffee table* al frente, y sin duda alguna, sentirás el cambio.

ACCESORIOS NATURALES

Tienes dos opciones para aprovechar al máximo los beneficios estéticos de los accesorios que le dan un aporte especial a la decoración. La primera, consiste en recurrir a los regalos que te facilita la naturaleza. Las flores tienen un sinfín de especies con colores únicos; escoge tus preferidas y colócalas en un jarrón de cerámica pintado. La segunda, conserva la misma línea, pero esta vez con maceteros de un tamaño considerable ubicados, por ejemplo, en áreas como la sala de estar o en los exteriores del hogar.

Fuente: Lisselte Vásquez

rea con la canela molida. Hornea por 20 minutos. Sacca el refractario del horno y agrega el jugo de naranja. Regrésalo y déjalo 20 minutos más. Enfríalas ligeramente y ofrece al momento.

GELATINA ROSADA



INGREDIENTES

- 1 litro de vino rosado
- 3/4 taza de azúcar
- 1/2 taza de agua
- 2 sobres de gelatina sin sabor.

PREPARACIÓN

- En un recipiente pequeño coloca la gelatina sin sabor y agrégale el agua, espera a que absorba toda el agua y llévala al microondas por intervalos de 10 segundos hasta que se disuelva por completo y reserva.
- En una olla a fuego medio sirve el vino rosado y el azúcar; espera a que suelte el hervor y resuelve constantemente para que el azúcar se disuelva.
- Retira del fuego y deja que se enfríe hasta que esté tibio.
- Vierte la gelatina ya disuelta poco a poco y mezcla hasta que se integre. Sirve la gelatina en copas individuales y llévalas al refrigerador hasta que cuaje.



© 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.



“Una comida sabrosa y bien hecha no requiere tenedores de plata ni vajillas de oro, ¡Solo amor y entusiasmo por la buena cocina!” *Chef Paul Prudhomme*

PÍLDORA DE LA JUVENTUD



Revertir el envejecimiento es el sueño de todos y sí, debemos decirlo, suena a

ciencia ficción. Pero no para investigadores de la Universidad de Nueva Gales, en Sídney, Australia, quienes han identificado que el metabolito NAD+, presente en nuestras células, repara los daños al ADN causados por la vejez o la exposición a la radiación. Los autores del estudio publicado en *Science* han trabajado para convertir NAD+ en fármaco, y si los ensayos van bien, en cinco años tendríamos la píldora antienvjecimiento. ¡Fantástico!

EDÚCALOS PARA SER FELICES, NO PARA SER RICOS



Algunos padres fueron criados con un método y en un momento que según consideran, no les permitió disfrutar de algunas ventajas o lujos durante su infancia. Cuando es su turno de ejercer este rol, quieren que sus descendientes reciban todo, partiendo del deseo de mejoramiento de lo que ellos recibieron. En un primer momento, esto parece tener lógica, sin embargo, también pudiese ser el desencadenante de algunos inconvenientes futuros.

MOTIVOS

La carencia de la mayoría de los padres que intentan mejorar esta acción, tiene alguna relación con lo económico, bien sea por privación de dinero, o algunos bienes materiales. Aunque en este punto no hay consecuencias desfavorables para ninguna de las partes; en realidad, en

muchos de estos casos, se trata de una cortina de humo para ocultar la falta de tiempo o atención. Es un gran error tratar de sustituir la ausencia de afecto con exceso de posesiones.

RESARCIR EL HECHO

¿Dicha actitud, hace realmente felices a los hijos o a los mismos padres? Los expertos señalan que en algunas oportunidades, los adultos satisfacen sus propias necesidades, en lugar de cubrir los deseos de sus niños, a través del exceso de detalles tangibles, hacia ellos. Quienes pasan por esto, deberán tomar en cuenta que dicha actitud no les devolverá su infancia. Tampoco recuperarán el tiempo desaprovechado o los sentimientos del momento, aunque si puedan obtener lo material.

EFFECTOS EN LA ADULTEZ

Otro de los mayores inconvenientes de este pensamiento, es que probablemente se crean jóvenes muy dependientes del hecho paternal. También pueden crecer con la mentali-

dad de que tienen mayor posibilidad de obtener todo y, además, de que se lo merecen. En consecuencia, serán ellos quienes estén menos preparados para hacerle frente a la adultez. Desde entonces puede que vean hasta los gastos básicos como un estorbo.

CONSEJOS DEL EXPERTO

Desde el punto de vista financiero, el contador Nicky De Jesús, a través de su libro “Los consejos que nunca me dieron”, explica que darle a los hijos todo lo que no se obtuvo, como lujos y juguetes, no cambia la pobreza en la familia, y menos solucionará la de los descendientes. Recomienda enseñarles a los más pequeños a darle valor al dinero; en primera instancia, diciéndoles que deben obtenerlo con honestidad; y segundo, saber administrar los ahorros eficientemente. De esta manera, los ayudarán a ser independientes y capaces de tener calidad de vida. Solo así podrán retribuirse lo que antes carecían.

Fuente: Leonardo Blanco

VACUNA CONTRA EL CÁNCER



Es cierto: éstas llevan años de investigación sin grandes resultados, pero hay

esperanza. Se trata de NeoVax, una vacuna (o mejor dicho, una serie de las mismas, tantas como existen pacientes y tipos de cáncer) que ayuda al sistema inmune a eliminar células tumorales. Impulsada por el Instituto de Cáncer Dana-Faber, en Boston, ya ha sido aplicada en pacientes de glioblastoma, el cáncer cerebral más agresivo y los resultados preliminares parecen prometedores.