



# EL CAMINO PARA TU SALUD

©2016 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Que en esta *Navidad* el mejor regalo que recibas sea estar junto a tus seres queridos compartiendo paz, esperanza y alegría.



**EDICIÓN No. 143**

Realizada por: Clara Patricia Marín C.

## LOS ADOLESCENTES Y LAS FIESTAS DECEMBRINAS

*Desde pequeños, nuestros hijos han vivido la Navidad con enormes dosis de ilusión y, sin embargo, al llegar a la adolescencia se dejan ganar por el desencanto y la apatía.*



No tienen ganas de celebrar nada sino que más bien se muestran contrariados. Siempre tienen a punto un “*conmigo no cuentan*”, y cuando les pedimos un poco de entusiasmo nos responden con una cara larga. ¿Qué podemos hacer para que no se vuelvan indiferentes a la magia de unos días únicos en el año?

Nos gustaría que nuestros hijos vivieran el reencuentro de las familias en estas fechas como algo de vital importancia, sobre todo en una sociedad que no deja mucho tiempo ni mucho espacio para las relaciones familiares. También querríamos que la convivencia entre varias generaciones fuera para ellos una ocasión excepcional, una verdadera fiesta. Para ello, no deben sentirse en ningún momento prisioneros de un protocolo rígido. Los padres debemos estar abiertos a sus ide-

as, dispuestos a aceptar las innovaciones que ellos puedan aportar. En una palabra, tenemos que conseguir involucrarlos en la organización de los festejos de forma que sientan el proyecto como suyo.

\* Tratemos de implicarles en la preparación de las fiestas: el menú y la decoración. Nuestros hijos pueden tener ideas brillantes en cuanto a estos aspectos se refiere. Podrá ocurrir que sus ideas echen por tierra todo lo que nosotros entendemos por tradición. Es entonces cuando el intercambio de opiniones cobra toda su importancia para llegar a un consenso.

\* Podemos también responsabilizarlos de algún aspecto de la celebración. Dejemos por ejemplo que se encarguen de comprar y organizar la presentación de los aperitivos o del postre.

\* Pueden contribuir con la limpieza y organización de todas las áreas de la casa para que estén impecables antes de recibir a los invitados.

\* Los hermanos menores necesitan ayuda con la vestimenta y arreglo personal, esta tarea, aunque no sea la favorita de los adolescentes, será de gran ayuda para los padres.

\* Vayan de compras. Ahora, en vez de esperar regalos debajo del árbol, es el momento de comprarlos y disfrutar viendo como se divierten.

\* Nuestros hijos pueden desempeñar un papel inestimable a la hora de transformar una fiesta formal y envarada en algo divertido y desinhibido donde todo el mundo, padres e hijos, abuelos y nietos, tíos y sobrinos se diviertan por igual. Muchos adolescentes saben tocar la guitarra u otro instrumento musical. Si voluntariamente quieren, podemos proponerles animar la reunión con sus canciones.

\* Animémosles o ayudémosles a preparar un pequeño juego al empezar una comida, un sorteo para sentarse a la mesa, una sorpresa para el momento del postre. Esto puede crear una atmósfera inolvidable y hacer que se sientan importantes en la familia. Si hay niños pequeños, los adolescentes juegan un papel importante: los niños sienten un gran afecto por “los primos mayores” y pasarán un rato estupendo jugando con ellos.

Si un adolescente se siente participe de la celebración lo pasará bien porque lo hará sentirse importante. La clave es **INCLUIRLO**.

Aprovecha esta época para pasar buenos momentos con tus hijos adolescentes, proporcionándoles toda esa dosis de amor, cariño y atención que, por la velocidad del día a día, no puedes ofrecerles.

<http://jaimefrancosanlucas.com/site/index.php/articulos/estilos-de-vida/5-propuestas-para-los-adolescentes-en-navidad>

# NO TEMAS AL PARTO



A medida que se acerca la fecha prevista para el parto, la mayoría de las embarazadas empieza a experimentar una sensación de incertidumbre, enmarcada en la aparición de ciertos temores y dudas, que pueden alterar su estado de ánimo, y la forma en la que enfrentan la preñez, y en la que visualizan el dar a luz. Entérate de todo lo que puedes hacer para mitigar las preocupaciones y la ansiedad, y preservar la tranquilidad hasta la llegada de ese maravilloso momento, en el que finalmente tendrás la dicha de cargar a tu retoño por primera vez.

Estos consejitos te ayudarán a llegar más segura y confiada a la fecha de parto.

**1. Ejercítate y aliméntate bien.** Está demostrado que algunos alimentos, y hacer ejercicios, elevan las endorfinas y ayudan a equilibrar las hormonas que se disparan en los momentos de estrés.

**2. Relájate.** Práctica actividades como meditación, masajes relajantes o yoga prenatal, que te permitan conectarte con tu cuerpo y con tu bebé, de una manera íntima y sosegada.

**3. Desconéctate.** Aunque parezca imposible obviar que estás en la dulce espera, siempre podrás distraer tu mente saliendo de compras, al cine, o a comer con tus amigas o pareja.

**4. Busca apoyo.** Involucrar al padre del bebé de manera activa en el desarrollo del embarazo, te dará tanta confianza emocional como compartir tus interrogantes con tu madre, con

alguna amiga o familiar que ya haya experimentado la maternidad previamente.

**5. Infórmate.** En las bibliotecas y librerías, así como en Internet, encontrarás un sinfín de textos educativos en los que hallarás información sobre qué esperar durante el nacimiento de tu hijo.

**6. Consulta a tu médico.** No todos los nacimientos son iguales, y no todos los médicos utilizan el mismo método; por eso no está de más que consultes y aclares con tu especialista cada uno de los detalles de lo que será tu intervención

**7. Prepárate.** Además de enseñarte a controlar las contracciones a través de la respiración, en el curso prenatal aprenderás a diferenciar el trabajo de parto, de una falsa alarma.

**8. Familiarízate con el entorno.** Agenda una cita para conocer las instalaciones del centro médico en el que darás a luz, las habitaciones, al personal médico, el protocolo de ingreso, etc.

**9. Diseña un plan de parto.** Se trata de un documento en el que expreses tus preferencias, necesidades, deseos y expectativas sobre el proceso del alumbramiento y el nacimiento. Debes discutirlo con tu pareja y tu médico, al menos un mes antes de tu fecha tope.

**10. Ten confianza.** Así como confías en que el equipo médico que te atenderá velará por tu bienestar y el del recién nacido, es vital que confíes en ti, en tu cuerpo, en la naturaleza humana, y en que con toda seguridad sabrás lo que debes hacer cuando llegue el momento.

## Sentimientos comunes

Algunos especialistas incluyen la aparición de los temores entre los síntomas que experimentan todas las embarazadas, primerizas o no, porque su naturaleza es variada y puede estar vinculada al miedo a lo desconocido, a que surjan algunas complicaciones, a que el bebé no nazca sano, e incluso a la desconfianza de no poder estar a la altura de las circunstancias cuando llegue el momento. Como el estrés durante el parto puede eclipsar lo que debe ser uno de los momentos más felices de tu vida, debes saber que sentirte así es totalmente normal, y que lo más positivo es asumir esas emociones como parte natural del proceso.

## WANTONES RELLENOS DE QUESO FETA, NUECES Y DÁTILES



### Ingredientes

- 1 paquete de masa de wantón para freír.
- 1 taza de queso feta desmenuzado
- 1 taza de nueces molidas
- 1 taza de dátiles picaditos
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de orégano

### Preparación

- En un bol, mezclar el queso feta, las nueces, los dátiles, la pimienta y el orégano.
- Rellenar los wantones y cerrar como bolsitas.
- Freír con aceite bien caliente y dejar dorar.
- Retirar del fuego y servir con miel

# SEÑALES DE QUE TU CUERPO TE PIDE UN CAMBIO

## Señales que te excedes en el consumo de...



⇒ **CAFÉ:** Que no duermas bien por la noche quizá no te disuada de tomar mucho café, pero andar nervioso, con el pulso acelerado y somnoliento a lo largo del día son signos inequívocos de exceso de cafeína. Además, ésta y otros compuestos de la bebida, como los catecoles, pueden irritar el estómago y producir acidez y dolor.



⇒ **QUESO:** Este alimento está repleto de grasa saturada, sustancia asociada con la falta de memoria. En un estudio, mujeres mayores de 65 años que consumían mucha grasa saturada tuvieron mayor pérdida de memoria a lo largo de cuatro años. La digestión de esta grasa es más lenta, lo que hace que el ácido gástrico refluya al esófago. Lleva un registro de tu consumo de queso y tus accesos de agruras para saber si hay alguna conexión. Para calmar el antojo de alimentos cremosos, sustituye el queso por puré de frijol blanco.



⇒ **AZÚCAR:** No esperes a que el dentista te lo diga; sólo fijate en tus niveles de energía y estado de ánimo. Consumir mucha azúcar eleva la glucosa sanguínea, y una vez que ésta baja, puede agotarte y provocarte depresión. La hipertensión es otra señal. Al comprar yogur, aderezos o cereales, escoge los que contengan poca o ninguna azúcar añadida.



⇒ **SAL:** Ingerir mucha sal nubla la mente. En un estudio canadienses, adultos sedentarios que llevaban

una dieta alta en sodio eran más propensos al deterioro cognitivo. Para consumir menos sal, prefiere los alimentos frescos a los empacados; por ejemplo, hazte un sándwich con pavo cocinado en casa en vez de ponerle jamón. Y no abuses del salero: en media cucharadita hay casi 1,200 miligramos de sal, es decir, por lo menos la mitad de la ingesta máxima recomendada al día.

## Señales de que a tu cuerpo le falta...



⇒ **CARNE MAGRA:** Esto les va a interesar a los veganos y a los vegetarianos: la hinchazón de pies y tobillos indica carencia extrema de proteínas, cuya función es evitar la filtración de agua y sal al tejido circundante. La falta de vitamina B12 que se halla casi exclusivamente en los productos de origen animal, puede producir fatiga y palidez debida a anemia, condición en la que no hay suficientes glóbulos rojos en la sangre para llevar oxígeno a todo el cuerpo. Si juraste dejar la carne, consume más cereales enriquecidos con vitamina B12. Las entradas a base de frijoles son excelentes para ingerir más proteínas.



⇒ **ACEITE DE OLIVA:** Si sientes cansancio o hambre todo el tiempo, quizá necesites consumir más grasas "buenas", como las monoinsaturadas del aceite de oliva, las cuales prolongan la sensación de saciedad. ¿No logras concentrarte? Las grasas monoinsaturadas también aumentan la producción de acetilcolina, un neurotransmisor que estimula el aprendizaje y la memo-

ria. Además, estas grasas guardan calor y humedad. Los escalofríos constantes y la resequeidad de la piel pueden indicar que tu cuerpo necesita más material aislante.



⇒ **SALMÓN:** Aunque los ácidos grasos omega 3 que contiene este pescado se llevan todo el crédito, basta con consumir 85 gramos de salmón enlatado para obtener 100 por ciento de la ingesta diaria recomendada de vitamina D, que es difícil de hallar en otros alimentos (el cuerpo la sintetiza a partir de la luz solar, pero ésta escasea en el invierno). Los síntomas de carencia de este nutriente asustan un poco: te suda la frente aunque no te ejercites ni tengas calor, y te duelen los huesos, músculos y articulaciones. Por otro lado, un resfriado que no cede también puede indicar falta de vitamina D, que es indispensable para el sistema inmunitario y para la regeneración de los huesos.



⇒ **LENTEJAS:** ¿Sufres estreñimientos? Es posible que estés consumiendo poca fibra, la cual ayuda a regular la función intestinal y acelera el ritmo de la digestión. ¿Te aprietan los pantalones? La fibra prolonga la sensación de saciedad, que es la clave para guardar la línea. Según algunos investigadores, existe un vínculo entre el bajo consumo de fibra y la diverticulitis, trastorno que produce dolor e irritación en el intestino grueso, así como distensión abdominal, diarrea, vómito y fiebre. Media taza de lentejas aporta casi el doble de fibra que una manzana. Artículo de Marissa Laliberte-Reader's Digest



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.

## LOS PRIMEROS TRAZOS DE TUS HIJOS



Aunque para los adultos los dibujos infantiles sólo signifiquen un mundo de imaginación, debes saber que gracias a esta actividad se favorece la escritura, la lectura y la creatividad. Gracias a los trabajos creativos de los pequeños, los psicólogos analizan matices como la grafía, la espontaneidad, la utilización de los colores, la disposición de los elementos, entre otros, para conocer aspectos de su personalidad, emociones, circunstancias y estados de ánimo.

Es importante tener en cuenta que, según la edad, existen etapas que podríamos señalar como:

**1. El garabato:** Aunque no siempre es hecho sobre papel, presume la primera expresión gráfica. Es la etapa inicial. Estas primeras ilustraciones suelen hacerse a partir del año y medio, sin la intención ni capacidad para representar figuras, formas u objetos. Sus primeros contactos con el lápiz y el papel van a ser únicamente de carácter exploratorio.

**2. Las primeras formas:** Luego del segundo año de edad, ya no se trata sólo de líneas inconexas, sino que se observan agrupamientos

de trazos en formas de contornos. Esta etapa se puede considerar como los primeros intentos de representar objetos del mundo real, con una maduración propia de edad, que no le permite todavía la definición completa de las formas. También suele comenzar la experimentación con diferentes colores.

**3. Las líneas comienzan a tomar sentidos:** Es alrededor de los dos años y medio cuando el infante empieza a dibujar círculos y los combina con líneas para crear nuevas formas. Las imágenes tienen parecido con objetos y figuras humanas, sin llegar al nivel suficiente de detalle como para identificarlos por completo.

**4. Más detalles:** Ya para los tres años, la imagen puede tener una intención más clara de comunicar situaciones, personajes y emociones. La forma se perfila y podemos reconocer en ellos el primer esbozo de la figura humana. Otros objetos de interés para plasmar en el papel pueden ser la casa, el carro, el perro, etc.

**5. Figura humana:** Entre los tres y cuatro años, los dibujos se van perfeccionando. La figura humana evoluciona de un simple huma-

noide con piernas y cabeza, a una figura más completa con cuerpo y brazos. Por lo general, la cabeza, al igual que los ojos, aparecen con grandes proporciones. En el caso de los niños más detallistas, puede que también se incorpore el pelo como un elemento más.

**6. Se consolida la forma:** A partir de los cinco años, ya las estructuras cognitivas han ido madurando y el dibujo es una de las tantas facetas en las que el niño ha progresando. La figura humana es perfectamente identificable, y presenta la mayoría de los elementos principales: cabeza, cuerpo, piernas y brazos. Mientras que en la cara, pueden observarse los ojos y la boca (la nariz y las orejas suelen tardar un poco más).

**7. El personaje en situación:** Cada niño, con su propia destreza y a su manera, realiza a los seis años dibujos ya consolidados. Lo importante de este arte es que es una plataforma comunicativa, donde nos va a mostrar sensaciones y emociones de su mundo interno. Las mismas no siempre serán obvias, sino que deberán interpretarse según cada niño.

## COLESTEROL BUENO



### PARA UNA LARGA VIDA

Un nivel medio de colesterol bueno- el de las proteínas de alta densidad o HDL por sus siglas en inglés- puede ayudar a que gente viva más, concluyó un estudio realizado por Benjamin Bowe, licenciado en Salud Pública de la Escuela de Medicina de la Washington University, y el Dr. Ziyal Al-Aly, del Veterans Affairs Saint Louis Health Care System, junto con otros colegas. El Informe, que se publicó recientemente en el boletín American Society of Nephrology, concluye que tanto un nivel por debajo de los 25mg/dl., como por encima de los 50 mg/mg., están asociados a riesgo de muerte prematura.

“No esperábamos hallar que el alto nivel de colesterol de lipoproteínas de alta densidad estuviera asociado a mayor riesgo de muerte”.

Con respecto a los pacientes con enfermedades renales, se llegó a la conclusión de que los beneficios del nivel medio de HDL no son tan grandes.