



# EL CAMINO PARA TU SALUD

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

## 8 MANERAS DE MANTENERTE CERCA DE TUS HIJOS

EDICIÓN No. 127

Realizada por: Clara Patricia Marín C.



### ESTABLECE UNA HORA PARA CENAR JUNTOS:

Es muy grato ver una familia reunida alrededor de la mesa para cenar, quizá por que esta tradición se está perdiendo. La cena suele ser el único momento del día en que puede reunirse toda la familia, así que haz de ella una sana costumbre. Usen ese tiempo para contarse cómo les fue en el día, hacer planes para el fin de semana y disfrutar la charla y la compañía. Las investigaciones muestran que los adolescentes que cenan con sus padres y hermanos al menos unas tres veces por semana son menos proclives a fumar y consumir drogas, y tienden a sacar mejores calificaciones en los exámenes escolares.



### DÉJALOS VOLAR, PERO MANTENTE CERCA:

Es normal que los adolescentes quieran pasar más tiempo con sus amigos que con sus padres, pero no tomes esto como señal de que tu trabajo como padre se está acabando. Busca formas de seguir participando en la vida de tus hijos; por ejemplo, para conocer y convivir un poco con sus amigos, puedes organizar una reunión en casa para ellos después de clases. Lograr que tus hijos te dejen entrar en sus espacios puede ser todo un reto, pero es im-

portante para mejorar tu relación con ellos.



### NO LE OCULTES TUS SENTIMIENTOS:

Está bien no revelar los detalles de tus asuntos íntimos, pero demostrar que de vez en cuando tu también te sientes frustrado, inseguro o avergonzado les hará saber a tus hijo adolescentes que, ante todo, eres un ser humano.

Ellos no solo se sentirán más cerca de ti, sino que probablemente adquirirán la confianza necesaria para hablar contigo sobre asuntos delicados cuando se presenten.



### VALORA SU PARECER:

Los adolescentes tienen una opinión sobre casi todo, y no son tímidos a la hora de hablar. Permíteles tomar decisiones más independientes; por ejemplo, deja que ellos decidan cuándo y dónde estudiar, cómo vestir o qué actividades extraescolares realizar. Sin embargo, recuerda que algunas decisiones no son negociables. Los padres deben establecer límites que protejan la salud, la integridad y el bienestar de sus hijos a cualquier edad; entre estos límites se cuenta la hora de llegada a casa en la noche, asuntos como el consumo de alcohol y la actividad sexual, o cuestiones referentes a los estudios y la elección de carrera.



### TEN CONFIANZA EN SU CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES SENSATAS:

No hay duda de que tomarán decisiones equivocadas de vez en cuando pero permíteles encontrar soluciones a los problemas por su cuenta. ¿No te habría gustado que tus padres hicieran lo mismo contigo? .



### LLAMA ANTES DE VISITAR:

Si tienes un hijo adulto, telefonea antes de ir a su casa, siempre, a menos que sea una urgencia. Si eres padre de un hijo adolescente, llama a la puerta antes de entrar a su cuarto.



### RESPETA SU PRIVACIDAD:

No leas sus escritos, escuches sus conversaciones telefónicas ni lo acoses con preguntas. Si identificas un comportamiento preocupante en uno de tus hijos, aborda el asunto directamente con él diciendo: “¿Podemos hablar de esto?” He aquí un ejemplo: “Has estado muy callado últimamente, y eso me preocupa. ¿Podemos hablar de esto?”



### SE HONESTO.

Muchos padres elogian a sus hijos cuando no deben hacerlo para no herirlos, pero eso les resta credibilidad. Si los elogios y las críticas son sinceros y justificados, tus hijos aprenderán a confiar en ti.

Fuente: Reader's Digest

## LOS JUGUETES APROPIADOS PARA CADA EDAD



**0 - 12 MESES:** Durante este período los bebés requieren sonajas, juguetes musicales y móviles grandes y coloridos que estimulan sus ojos y sus oídos. Hacia los seis meses sienten necesidad de morder, tocar y asir objetos, tales como osos de peluche y otros de textura suave, pelotas y muñecos u objetos de hule. Hacia los ocho meses, cuando ya se sientan, pueden pasarse objetos de una mano a otra y arrojarlos. También les atraen los juguetes que puedan golpear unos contra otros, como los muñecos de tela o de plástico.



**1 - 3 AÑOS:** Entre los 12 y 16 meses los niños se paran y empiezan a andar. Les encantan los juguetes que puedan empujar, inclinar o jalar. Se divierten con

objetos apilables, como los cubos y bloques, y cajas donde puedan meter y sacar cosas. Les gustan también los camiones para transportar objetos, los tambores, las muñecas con cuna, las pelotas grandes, los juguetes para armar, los libros de cuentos, los juguetes para contar, y las cubetas y palas para jugar con tierra o arena.



**3 - 5 AÑOS:** El juego simbólico comienza alrededor de los tres años y medio. A esta edad los niños imitan las actitudes de los adultos, y juegan a “los papás” o “la escolita”. Para satisfacer este interés, dales muñecos y accesorios de tela, baños o cocinas de juguete, cunas, cochecitos y todo lo que se asemeje a los aparatos domésticos, las herramientas y los teléfonos celulares. A esta edad los niños adoran los títeres y las pinturas o crayones.

nes.



**6 A 8 AÑOS:** Los niños continúan con el juego simbólico, pero empiezan a seguir reglas al realizarlo. Quieren aprender, adquirir destrezas y ganar. Los juguetes para armar y los de control remoto son perfectos para este. Les encantan también los patines, las bicicletas y las cometas.



**8 AÑOS O MÁS:** La creatividad y el reto caracterizan este período. A esta edad, los niños prefieren juguetes para armar más complicados, juegos electrónicos, microscopios, telescopios, rompecabezas y juegos de mesa, así como coleccionar cochecitos de juguete o muñecas. Fuente: Reder's Digest

## ¿CÓMO ESTÁ LA VISIÓN DE TU HIJO?



La función visual madura entre los 8 y los 10 años de edad, cuando el cerebro “aprende a ver”. Un defecto visual puede impedir que el cerebro reciba la estimulación necesaria. Si las imágenes que llegan a la corteza cerebral son defectuosas y este problema no se soluciona antes de la edad escolar, la capacidad visual del niño seguirá dañada, lo cual dificultará el aprendizaje y causará problemas en la escuela, así como una evolución

inapropiada de las facultades intelectuales del niño.

Por fortuna, la mayoría de los efectos visuales pueden corregirse, según la edad a la que se descubran y empiecen a tratar.

Como los niños no saben si ven bien o no, es común que no comenten a sus padres que tienen un problema visual. La aparición de uno o más de estos signo puede ser razón para acudir al oftalmólogo:

⇒Enrojecimiento de los ojos.

⇒Conjuntivitis

⇒Caída de pestañas o aparición de granos en los párpados.

⇒Parpadeo constante, estrabismo, o necesidad de inclinar la cabeza para prestar atención.

⇒Fuerte parpadeo ante la luz solar

⇒Cansancio ocular o parpadeo frecuente después de leer.

El oftalmólogo puede evaluar el estado de la visión de tu hijo, dar un diagnóstico y un tratamiento. Fuente: Reder's Digest



Los juguetes educativos contribuyen al desenvolvimiento social, físico y mental del niño, pero tienen que ser divertidos y prestarse a diferentes formas de juego. Los juguetes deben alentar al niño a ser parte activa del juego. Cuando un niño observa pasivamente cómo funciona un juguete, el valor educativo es mínimo.

Los juguetes educativos favorecen el desarrollo del niño, pues lo invitan a descubrir procesos de aprendizaje y a perfeccionar y reforzar

## CÓMO DEBE SER UN JUGUETE EDUCATIVO

los conocimientos que ya tiene. También deben motivarlo a dejar volar su imaginación, lo cual es indispensable para un desarrollo sano. Los expertos recomiendan juguetes que permitan a los niños desplegar su imaginación y creatividad con entera libertad.

Los juguetes para armar vienen en todos tamaños, formas y grados de dificultad, y los hay para todas las edades, desde sencillos bloques de madera o plástico hasta complejas piezas de metal. Estos juguetes pueden considerarse guías porque incluyen instrucciones detalladas para cada paso, las cuales ayudan al niño a desarrollar capacidades de planeación y formación de secuencias, además de la creatividad

Aparte de la posibilidad de construir, estos juguetes pueden usarse con otros

propósitos, pues estimulan habilidades de coordinación ojo-mano, perseverancia y paciencia.

Los rompecabezas desarrollan la capacidad de concentración y ayudan al niño a distinguir colores, tamaños y formas, perfeccionan sus destrezas manuales, le enseñan el método de “prueba y error” y estimulan su pensamiento lógico.

Además, de los juguetes manufacturados, cualquier material, objeto o situación sirve para aprender y jugar, a la vez que desempeña una función educativa. Uno de estos materiales es el agua. Con ella los niños aprenden los conceptos de lleno y vacío, capacidad, flotabilidad, hundimiento y volumen, entre otros. Los juguetes inventados deben apegarse a los mismos criterios de seguridad que los manufacturados. Fuente: Reader's Digest



## IDEAS PAR HACER QUESADILLAS

Es muy fácil hacer quesadillas. Sólo necesitas una buena sartén de teflón y tortillas suaves de harina, y las preparas en 5 minutos. Calienta una tortilla en un poco de aceite (puedes usar un *spray*) y cúbrela con queso, trozos de pollo a la parrilla, chorizo cocinado, carne asada o lo que más te guste— además del queso desmenuzado que se usa para hacer pizzas— cocina la quesadilla por un lado a fuego mediano (para que la tortilla se dore, pero no se quemé) durante 2 o 3 minutos. Dale vuelta con cuidado y cocínalo hasta que esté dorada por ambos lados. Cuando esté lista, el queso debe estar derretido. Sácala y coloca sobre ella ½ cucharada

de crema agria y 1 cucharadita de salsa “Pico de Gallo”.

Variaciones: Haz un relleno con queso y los vegetales favoritos de tu familia, como brócoli o pimientos (ajíes); de queso de cabra con tocino (*bacon*) y hojitas de espinaca o jamón, queso y trozos de piña (ananás). Acompaña la quesadilla con guacamole y ensalada de maíz y chiles o con tu fruta favorita.

### SALSA PICO DE GALLO

- 4 tomates grandes, maduros, sin semillas y picados
- 1/2 taza de cilantro, lavado y picado
- 2 dientes de ajo, pelados y finamente picados
- 1 cebolla roja pequeña, finamente picada

- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- Salsa picante (opcional)
- 2 a 3 pimientos, tan picantes como consideres, sin semillas y finamente picados
- Sal al gusto (ya sea regular o *kosher*)

Mezcla los tomates, la cebolla, el ajo y el cilantro con el jugo de limón, pero no los mezcles demasiado, pues la mezcla saldría demasiado blanda. Agrega unas gotas de tu salsa picante favorita (paso opcional). Corta los chiles por la mitad longitudinalmente y despepítalos. Añádelos con cuidado a la salsa. Añade la sal. Revuelve si es necesario. Envuelve el recipiente con papel film o cúbrela con una tapa y ponlo en el nevera mínimo 30 minutos para que los sabores se mezclen.



## CONOCE MÁS SOBRE LA HIPERTENSIÓN

La hipertensión es uno de los principales factores de riesgo de cardiopatías y accidentes cerebro vasculares (ACV), y una de las causas más frecuentes de insuficiencia renal. La presión arterial alta hace que el corazón trabaje con más fuerza y, con el tiempo, puede dañar los vasos sanguíneos de todo el cuerpo. Si se dañan los vasos sanguíneos de los riñones es posible que estos órganos eventualmente dejen de eliminar las impurezas y el líquido adicional en los vasos sanguíneos puede hacer que suba aún más la tensión arterial

La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mmHG).

CATEGORÍA	SÍSTOLE (en mmHG)	DIÁSTOLE (en mmHG)
Normal	120	80
Límite	140	90
Alta (hipertensión)	150	100

Con independencia del estado de salud que se tenga, la presión arterial de cualquier persona no es constante, sino que sufre variaciones durante el día, aunque se mida siempre en reposo.

Algunas circunstancias pueden elevar transitoriamente la presión arterial;

- El esfuerzo físico
- Un cambio de tiempo, el frío.
- Emociones fuertes, dolor, miedo.
- Tensiones psíquicas, conducción de automóviles, hablar en público, discusiones enérgicas, ruidos.

Tener la presión arterial alta es un mal que puede sufrir cualquier persona. Sin embargo, se ha comprobado que ciertas condiciones predisponen al individuo a padecerla:

**HERENCIA:** de padres a hijos se transmite una tendencia o predisposición a desarrollar cifras elevadas de tensión arterial. Se desconoce su mecanismo exacto, pero la experiencia demuestra que cuando una persona tiene un progenitor (o ambos) hipertensos, sus posibilidades de desarrollar hipertensión duplican las de otras personas con ambos padres sin problema de hipertensión.

**SOBREPESO:** Hay que partir del hecho de que un individuo con sobrepeso está más expuesto a tener más alta la presión arterial que un individuo con peso normal. A medida que se aumenta de peso, se eleva la tensión arterial, y esto es mucho más evidente en los menores de 40 años y en las mujeres. La frecuencia de hipertensión arterial entre los obesos, a cualquier edad que se considere, es entre dos o tres veces superior a la de los individuos de la misma edad que estén en su peso ideal.

**SEXO:** Los hombres tienen más predisposición desarrollar hipertensión arterial que las mujeres hasta que estas llegan a la edad de la menopausia, a partir de la cual la frecuencia en ambos sexos se iguala. Esto es así porque la naturaleza ha dotado a la mujer, mientras se encuentra en edad

fértil, con unas hormonas protectoras que son los estrógenos, y por ello tiene menos riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, en las mujeres más jóvenes existe un especial riesgo cuando toman píldoras anticonceptivas.

**CAFÉ, CIGARRILLO Y ESTRÉS:** La vida del ser humano de la actualidad, el ritmo de trabajo competitivo y el poco tiempo que se le dedica al descanso y a la diversión, forman un trilogía poco feliz para el control de la hipertensión. La ingesta de café, el consumo de cigarrillos y el estrés nervioso son un cóctel explosivo para que una persona relativamente sana comience a padecer cuadros de alta tensión arterial, que pueden canalizar en patologías coronarias.

**EDAD Y RAZA:** La edad es otro factor, por desgracia no modificable, que va a influir sobre las cifras de presión arterial, de manera que tanto la presión arterial sistólica o máxima como la diastólica o mínima aumenta con la edad. En cuanto a la raza, por prevalencia genética de la enfermedad, los individuos de raza negra presentan el doble de posibilidades de desarrollar hipertensión que los de raza blanca, además, de tener un peor pronóstico.

Fuente: a la mesa