



EL CAMINO PARA TU SALUD



LAS DOS CAJAS

Una noche un hombre se fue a la cama angustiado por los problemas. Tardó varias horas en conciliar el sueño. Ya casi al amanecer pudo dormir y soñó que tenía dos cajas en sus manos. Dos cajas que Dios le había dado, una era negra y la otra dorada.

Dios le dijo: " Pon tus penas en la caja negra y tus alegrías en la dorada". Hizo lo que le había dicho y guardaba en cada caja según Dios le había indicado.

Notó que la caja dorada se hacía cada vez más pesada y la negra

seguía tan ligera como antes.

Con curiosidad abrió la caja negra para averiguar el por qué, y se dio cuenta que tenía un agujero en el fondo, por lo que todas las penas se habían ido.

Entonces se lo mostró a Dios y le preguntó: ¿Señor, dónde están mis penas? Él sonrió y le dijo: " Hijo mío, yo las tengo".

Señor, ¿Entonces, por qué me diste dos cajas? ¿Por qué la dorada y por qué la negra con el agujero?

El Señor le respondió: "Hijo mío, la dorada es para que cuentes todas las

bendiciones que te doy, la negra es para que dejes ir tus problemas y penas y no las cargues siempre".

Concluyó diciendo: " Tú pasas más tiempo pensando en las cosas que no tienes y en tus problemas que en las bendiciones que te he dado. Entrégame a mí tus problemas, descansa y disfruta de las bendiciones que tienes".

Es tiempo de despojarnos del peso que no nos permite disfrutar de las bendiciones que Dios nos ha dado. No pienses en lo que no tienes, disfruta lo que Él te ha dado y deja en sus manos tus necesidades



UNA MASCOTA ALEJA LOS MIEDOS DE TUS NIÑOS

Los animales son un gran remedio para la dificultad de expresar afecto que sufren algunos niños que, por su situación familiar o personal (huérfanos, padres separados) se muestran inhibidos e inseguros. Algo que puede cambiar gracias a una buena relación con su mascota.

Beneficios:

- Pierde el temor a ser agredido
- Confía en la fidelidad de su animal.
- Siente el cariño y la atención que despierta en su mascota
- Quiere el animal como a él le gustaría ser querido.
- Muestra un cuidado y una ternura hacia su mascota que son recípro-

cos.

- Extrapola los sentimientos de afecto y seguridad al mundo exterior.
- Se vuelve más confiado tranquilo hacia el exterior.
- Por otra parte, el niño, al igual que hace con el juego simbólico, puede reproducir sus vivencias y sentimientos a través del animal.

¿SABES PEDIR TUS NECESIDADES?



Cuando tenemos una carencia y no la podemos satisfacer nosotros mismos, necesitamos pedir ayuda. Esta necesidad nos posiciona en una situación de vulnerabilidad que algunas personas les resulta difícil aceptar por miedo o vergüenza. En general, cuando realizamos una petición, quedamos expuestos a que nos digan que no, que el otro se incomode, que la relación se deteriore o que nuestra imagen pública se vea perjudicada. Y en el ámbito laboral no cambian las cosas. Nos cuesta, por ejemplo, pedir una promoción, un miembro más para nuestro equipo o una mejora salarial, lo que nos puede generar frustración o resentimiento.

Para realizar peticiones efectivas

- **Elige el lugar y el momento adecuado.** Es importante prestar aten-

ción al contexto y procurar que sea el más adecuado posible. Esta idoneidad hay que buscarla atendiendo tanto a las circunstancias físicas y del entorno (lugar libre de interrupciones), como a las emocionales (receptividad del interlocutor).

- **Sé claro, directo y honesto.** Haz la petición de manera abierta, asegurándote de que el interlocutor ha entendido lo que quieres. Procura ser muy específico y define la fecha en la que lo necesitas. No pierdas tiempo pensando en las posibles consecuencias negativas. Si la respuesta es afirmativa, lograrás lo que necesitas, y si es negativa, ahorrarás tiempo en elucubraciones y podrás buscar otras opciones.
- **Asegúrate de la aceptación.** Cerciórate de que la otra persona ha aceptado la petición y se ha comprometido a llevarla a cabo es fundamental, ya que muchas veces hacemos peticiones y , simplemente

por el hecho de hacerlo, nos sentimos con el derecho de recibir lo que hemos pedido o la otra persona con la obligación de hacerlo. Una petición por sí misma no tiene utilidad si no hemos recibido un “sí”, de aceptación, o un “no”, donde se decline la misma.

- **Verifica la viabilidad.** Es fundamental que la persona a la que hacemos la petición tenga capacidad para cumplir su promesa, y comprobar si cuenta con los recursos para ello. En ocasiones hacemos ciertas peticiones sin asegurarnos de habérselo pedido a la persona correcta o de que cuente con las posibilidades para llevarlo a cabo de manera efectiva.
- **Despégate al NO.** No lo tomes como algo personal, sino dale espacio al otro para que pueda decidir libremente si acepta o no.

Artículo de Maite Gómez Checa- Revista Psicología



CUIDA EL ESMALTE DE TUS DIENTES

El duro y resistente esmalte dental se puede desgastar si se expone con frecuencia a sustancias ácidas y corrosivas. Entre las afecciones más comunes que causan este deterioro se cuentan la enfermedad por reflujo gastroesofágico-un problema digestivo de alta prevalencia en el mundo- y la bulimia, trastorno alimentario que provoca que los ácidos gástricos pasen a la boca. Quizá nosotros no notemos el daño en el esmalte, pero el dentista sí lo hará. “El esmalte se deteriora en la cara interna de los dientes” señala Sally Cram, portavoz de la

Asociación Odontológica de Estados Unidos. “Cuando nos miramos en el espejo, vemos sólo la cara externa”.

Mediante una revisión cuidadosa del historial médico de un paciente, el odontólogo puede establecer si el deterioro del esmalte se debe a una enfermedad o a otra causa. “Algunas personas tienen hábitos muy extraños, dice Damien Walmsley, presidente de la Asociación Europea de Educación Odontológica y profesor de la Facultad de Odontología de la Universidad de Birmingham, en Inglaterra. “Toman jugos de

frutas ácidas o bebidas gaseosas y se pasan el líquido por la boca hasta 10 minutos antes de beberlo”.

Es posible que el odontólogo recomiende la colocación de carillas o coronas en los dientes dañados, pero querrá asegurarse también de que los pacientes reciban tratamiento médico para el reflujo gastroesofágico a fin de evitar que el ácido cause daños. “Ese es un ejemplo clásico de situaciones en las que médicos y odontólogos pueden trabajar en equipo” señala Steve Creanor, de la Facultad de Odontología de la Universidad de Plymouth, en Inglaterra.

EL COLOR DE TUS ALIMENTOS



HUEVOS: El color de un huevo tiene que ver con los lóbulos auriculares de las gallinas. Las que los tienen blancos ponen huevos de ese color y las que los tienen rojos ponen huevos rojos. ¿Por qué los rojos cuestan más? Porque las gallinas que los ponen son más grandes y requieren más alimentos.



PIMIENTOS: Los rojos por lo general son pimientos verdes maduros. La clorofila oculta el pigmento rojo en los pi-

mientos verdes hasta que maduran. Los verdes suelen ser más baratos y menos nutritivos debido a su tiempo de maduración más corto.



CEBOLLAS: En algunos países se prefieren las amarillas por su sabor suave; cuanto más tiempo se cocinan, más dulces se ponen. Las blancas tienen un sabor más acentuado. Crudas o cocidas, se usan de mil maneras en la cocina.



PAPAS: Las amarillas contienen más almidón que las rojas, lo que las pone blandas y esponjosas cuando se cocinan, ideales para puré al horno. Las rojas son más pequeñas y contienen más azúcar que las amarillas; como su fina piel se mantiene en su sitio durante la cocción, resultan ideales para asar. El contenido vitamínico de ambos tipos de papa es casi el mismo, si bien las rojas contienen casi el doble de vitamina B₆ que el organismo utiliza para producir proteínas.

“EL SECRETO DE LA FELICIDAD ESTÁ EN NO ESFORZARSE POR EL PLACER, SINO EN ENCONTRAR EL PLACER EN EL ESFUERZO” ANDRE GIDE

¿SABÍAS DE ESTOS TRUQUITOS?



PONTE HIELO EN UNA MANO PARA ALIVIAR UN DOLOR DE MUELA.

Frota un cubo de hielo en el punto de la palma que separa el pulgar del dedo índice. Los nervios envían señales de frío al cerebro, así que esto puede reducir las señales de dolor de tu diente. En un estudio canadiense, este método redujo el dolor de muela hasta en un 50 por ciento, en comparación con masajear ese punto sin hielo.



TÓCATE LA FRENTE PARA QUITARTE UN ANTOJO.

¿Parece extraño? Lo es. Sin embargo, los investigadores probaron algunas técnicas de 30 segundos para detener la compulsión de comer. Tocarse la frente dio el mejor resultado con los participantes obesos de un estudio: redujo sus antojos y los alejó de sus alimentos favoritos. La próxima vez que un pastelillo te haga agua la boca llévate un dedo a la

frente y eso aplacará tu antojo.



FRUNCE EL CEÑO PARA SALIRTE CON LA TUYA.

En una situación de negociación tensa (como cuando amenazas con rechazar la oferta de precio “final” de un vendedor de autos), poner tu mejor cara de enojo podría dar mejor resultado que un rostro impasible, se descubrió un estudio. ¿Por qué? Porque ese gesto puede dar más credibilidad a tu amenaza.

SI TIENES QUE CASTIGAR ...HAZLO DE FORMA EFICAZ Y POSITIVO



Aunque lo más recomendable es el uso del reforzamiento positivo, la mayoría de padres emplea el castigo de forma ocasional para suprimir comportamientos indeseables. En este último caso, para que sea más efectivo, el psicólogo Michael Domjan señala las siguientes estrategias:

⇒ Actúa con lógica. Advierte del castigo cuando preveas que el niño va a portarse mal o durante el acto. Y no lo pospongas como en el caso: “Espera a que llegue papá a la casa”, pues relacionará incorrectamente el motivo de la reprimenda.

⇒ Sé firme: Un “no” o un “deja eso” dichos de forma contundente son más eficaces que versiones más suaves de las mismas órdenes.

⇒ Se coherente. Si castigas un acto sólo de forma ocasional, este persistirá porque el acto prohibido con que el niño disfruta se ve reforzado cuando no se castiga.

⇒ Refuerza comportamientos positivos. Con el castigo solo le estás diciendo al niño lo que no debe hacer. Mejor, ofrécele alternativas aceptables al mal comportamiento.



©2016 EL CAMINO CHILDREN AND
FAMILY SERVICES, INC. (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.

Los egipcios llamaban a las bibliotecas “el tesoro de los remedios del alma”. En efecto, en ellas se curaban de la ignorancia, la más peligrosa de las enfermedades y el origen de todas las demás. Jaque-Benigne Bossuet



DISFRUTA LAS VACACIONES FAMILIARES CON TUS SUEGROS

Los expertos en mediación familiar, señalan que las relaciones con la familia política son la causa más frecuente de conflictos en la pareja. Cada vez hay más casos siendo la relación suegra-nuera, la que más dificultades origina. Uno de los períodos más críticos llega durante las vacaciones, cuando se decide compartir unos días juntos, bajo el mismo techo.

CLAVE PARA LOGRARLO

Pasar un tiempo en compañía de los suegros no significa hacer todo juntos, ni las mismas actividades. Los siguientes *tips* te ayudará a distribuir las rutinas, tiempos y espacios:

- Reservar un espacio de intimidad para cada adulto, no solo para cada

pareja; así todos harán lo que quieran.

- Llegar a acuerdos sobre actividades conjuntas. Por esta razón, es mejor que se planeen bien, y con anticipación.
- No permitir interferencias en el tema de los hijos. Este es un asunto vital.
- Especificar cuáles serán las atenciones para las personas mayores, y quienes se harán cargo de ellos en el viaje.
- Establecer acuerdos o límites que todos respetarán. Por ejemplo: no se pedirán nunca explicaciones cuando uno decide no sumarse a una actividad que estaba programada.
- Tener una actitud abierta y flexible e intentar mostrarse positivo con la familia política.
- Relajarse y divertirse; hay que recu-

perar esa parte de niños que todos llevan dentro.

- Los enfados o los humores negativos, hay que combatirlos con actividades como: baños, deportes, juegos, bailes, cantos, etc.
- Si están en la casa de los suegros, todos deben colaborar en la tareas domésticas.
- Procurar mantener un ambiente de diálogo con los suegros planificando los menús, aportando ideas nuevas y sugerencias para pasar el tiempo en familia.
- Aprovechar la oportunidad para acercarse a los suegros, ver sus lados positivos. Cuando se está relajado y libre de estrés, las cosas se observan de una manera diferente.



EL BENEFICIOSO Y DELICIOSO CRANBERRY

→ Los *cranberries* tienen un alto contenido de antioxidantes y están entre los alimentos considerados como “súper comidas” por sus propiedades nutritivas.

→ Son recomendables para ayudar a evitar las infecciones del tracto urinario ya que evitan la acumulación de bacterias.

→ Contra las enfermedades: diversos estudios encontraron que su consumo reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, ya

que controla la presión arterial. Se cree que también puede beneficiar la desaceleración de crecimiento de tumores.

→ Es una buena fuente de vitamina C, fibra y vitamina E. Aumenta las defensas del cuerpo, ayuda a la absorción de hierro y bloquea los agentes que provocan las caries, contribuyendo a la salud dental.

→ ½ taza de *cranberries* contiene tan solo 25 calorías, lo que hace a este fruto una alternativa ideal para consumir como merienda

entre comidas.

BOLITAS DE CRANBERRIES

Cocinar una taza de avena, con 1/3 taza de almendras picadas y 1/3 taza de coco rallado en el horno entre 8 y 10 minutos a 350°C, revolviendo después de cinco minutos. Dejar enfriar. En un bol que pueda colocarse en el microondas, derretir 1/4 taza de mantequilla de maní por 30 segundos. Agregar al bol un 1/4 taza de miel y 1/3 de *cranberries* secos picados; mezclar junto con la avena, las almendras y el coco. Formar bolas del tamaño deseado y refrigerar.