

EL CAMINO PARA TU SALUD



© 2020 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

EDICIÓN No. 184

por Clara Patricia Marín



MANOS A LA OBRA, A MIMAR A MAMÁ EN SU DÍA

Ser madre es una labor que dura las 24 horas y los 365 días del año, por esto y más, merecen un día de mimos, así que manos a la obra. Si estás pensando en qué hacer para agasajarla, elabora un plan de acción.

¿QUÉ HACER?

Una manera común de celebrar y rendirles homenaje es dándole obsequios, invitándolas a comer a un restaurante, realizando una reunión familiar, llevándoles serenatas y hasta regalarles un ramo de flores, que incluso puede ir acompañado de tarjetas y manualidades elaboradas por los niños.

SPA EN CASA

Si no lograste programar una cita en un centro de belleza o el presupuesto no te alcanzó, prepara en casa un rinconcito para llenarla de amor. Por

ejemplo, compra un bello ramo de flores para ambientar el lugar, ubica velas aromáticas y, en una cesta, previamente decorada, coloca sal marina para que pueda exfoliar su cuerpo, esponja y jabón para retirar las impurezas, loción para hidratar la piel, crema para antienvejecimiento para el rostro y perfume, además de champú, acondicionador y una mascarilla para nutrir el cabello. Otra de las cosas que puedes incluir es esmalte de uñas para hacerle la manicura y la pedicura.

LOOK DE IMPACTO

Si conoces sus gustos, visita sus tiendas preferidas y cómprale piezas de vestir que vayan acorde con su personalidad. Recuerda crear el *outfit* completo: vestido, falda o pantalón, blusa, chaqueta, zapatos, cartera y accesorios. También puedes pedirle que te acompañe y sea ella quien seleccione las prendas para que no haya equivocaciones.

COMIDA EN FAMILIA

Si mamá prefiere estar en la comodidad del hogar, prepara el desayuno, el almuerzo o la cena. Cocina algo que le guste, pero que comúnmente no consu-

ma. Sin embargo, si desea salir de la rutina, llévala a su restaurante favorito.

CLUBES

Existen muchos clubes en los cuales se preparan fiestas para honrar a las madres, esta también puede ser una alternativa a tomar en cuenta, pero recuerda informarte previamente por si es necesario realizar una reservación. De igual manera pueden disfrutar de otras instalaciones, como la piscina, las canchas de tenis o las mesas para juegos de barajas.

MANUALIDADES

Si en la familia hay niños pequeños, es una gran idea llevar a cabo actividades en las que puedan hacer tarjetas, adornos o portarretratos para mamá. Compra los materiales y aprovecha cuando ella salga de casa para que tengan tiempo de armar la sorpresa. Recuerda que los presentes que haces tu mismo tienen mucho más valor que los que adquieres en alguna tienda porque reflejan el esfuerzo y la dedicación previa al producto final.

Fuente: Solangel González

ALGUNOS IINDICADORES

Que pueden sugerir que un chico ha sido víctima de abuso físico:

- El niño ha tenido lesiones en repetidas ocasiones que son inexplicables o inusuales.
- Parece retraído, pasivo, deprimido y llora mucho.
- Por el contrario, inusualmente se muestra agresivo, revoltoso en la clase o destructor con sus bienes personales y los de los demás. Lanza juguetes por toda la habitación o se vuelve violento en contra de una mascota.
- Parece sumamente cansado y menciona que tiene problemas para conciliar el sueño y pesadillas frecuentes.
- El niño parece verdaderamente temeroso de alguno de sus padres o de la persona que lo cuida.
- Pasa mucho tiempo en el área de juego y parece vacilante para irse a casa luego de la escuela, como si tuviera temor de algo ahí.
- Sus padres parecen aislados de otras madres y padres del vecindario, no participan en actividades de la escuela y es posible que tengan problemas de alcoholismo o abuso de drogas. Parecen preocupados con sus propias vidas a expensas de no otorgar el cuidado debido a sus hijos.
- El padre/la madre no está dispuesto a hablar sobre las lesiones de su hijo o su ansiedad es muy notoria cuando lo hace.

<http://www.healthychildren.org/Spanish/safety-prevention/at-home/Paginas/Child-Abuse-What-Every-Parent-Should-Know.aspx>

EL CAMINO PARA TU SALUD

¿QUÉ DEBO HACER SI SOSPECHO QUE UN NIÑO ESTÁ RECIBIENDO MALOS TRATOS?



Si cree que un niño puede estar recibiendo malos tratos o si un niño le explica que lo están maltratando, póngase en contacto con:

- los servicios de protección infantil de su localidad
- la policía de su localidad
- el hospital de su localidad.

También se puede poner en contacto con la línea telefónica de atención permanente para el maltrato infantil en los Estados Unidos (Childhelp National Child Abuse Hotline): 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453). No es necesario que dé su nombre.

- **No** hace falta que usted esté seguro de que hay malos tratos, basta con que lo sospeche. Las

autoridades se encargarán de investigar para saber si está habiendo malos tratos. Es mejor informar a las autoridades sobre los malos tratos y que se descarte esa posibilidad que no actuar cuando se está preocupado por un posible maltrato y que el niño siga sufriendo.

- **No** amenace nunca a la persona que está cometiendo malos tratos ni tome ningún tipo de revancha contra esa persona. El sistema legal hace su trabajo.

Si le preocupa hacer daño a un niño a quien cuida, asegúrese de dejar al niño en un lugar seguro y hable con un amigo, pariente o profesional de la salud. También se puede poner en contacto con la línea telefónica de atención permanente para el maltrato infantil: Childhelp National Child Abuse Hotline: 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-

4453). Tal vez solo necesite hablar con alguien y/o recibir asesoramiento psicológico

¿Qué más debería saber?

- No todas las sospechas de maltrato infantil acaban siendo verdaderas. Pero todas ellas merecen que se tomen en serio y que se reaccione de prisa.
- Cuanto antes se identifiquen y se detengan los malos tratos, más rápido el niño y la familia podrán comenzar a recibir cuidados médicos, terapia y asesoramiento psicológico.

Por lo tanto, si sospecha malos tratos, rompa el silencio y hable. Si su hijo le explica que está recibiendo malos tratos, tómese muy en serio. Todos los niños merecen ser escuchados, protegidos y ayudados.

<https://kidshealth.org/es/parents/child-abuse-esp.html>



HAZTE LA PRUEBA DE LA HEPATITIS C

La hepatitis C es una infección del hígado que suele pasar desapercibida duran-

te años, hasta que se manifiestan complicaciones graves como la cirrosis. En fechas recientes el Comité de Servicios Preventivos de Estados Unidos recomienda realizarse una prueba

de detección de la hepatitis C a todas las personas de entre 18 y 79 años, pues hoy en día existen tratamientos inocuos que curan el trastorno bastante rápido.



Durante las vacaciones o en cualquier época del año uno de los lugares preferidos por todos es la playa, porque permite despejar mente, cuerpo y espíritu.

Sin darte cuenta la naturaleza te beneficia: las olas del mar, cargadas con iones negativos, restablecen tu sistema nervioso, mejoran los estados de ansiedad, depresión, insomnio, migrañas y, además, contribuyen a aliviar enfermedades reumáticas, traumatológicas, dermatológicas, respiratorias, del sistema linfático y venoso.

Si caminas sobre la arena húmeda o te tumbas en ella y te cubres dejando tu cabeza al descubierto, ayudarás a refrigerar tu organismo y aumentar los niveles de serotonina.

AGUA SALADA

Contiene carbohidratos, grasas, proteínas puras (como el zooplancton y el fito-

APROVECHA LOS BENEFICIOS DE LA PLAYA

plancton), hidrógeno, nitrógeno, oxígeno, magnesio, manganeso, sodio, potasio, calcio, hierro, fósforo, flúor, sílice, cobre y yodo, en fin, comprende aproximadamente 83 elementos de la tabla periódica, por lo que los beneficios son incontables.

¿CÓMO ACTÚA?

Estos minerales intervienen sobre el metabolismo y preservan la salud integral. Los golpes de las olas contra el cuerpo, al tomar un baño o nadar, mejoran la musculatura y masajean la piel, a la vez que la relajan.

Es importante resaltar que, dentro del agua, nuestro peso se hace más ligero, es por ello que podemos ejercitarnos, extender y recoger las piernas, mover las caderas y brazos, favoreciendo así la nutrición del cartílago, el retorno venoso y el drenaje linfático.

BENEFICIOS

- ⇒ Previene afecciones cutáneas, como la psoriasis, la dermatitis y el acné.
- ⇒ El alto contenido en iones negativos

refuerza los mecanismos de defensa.

- ⇒ Fortalece músculos y articulaciones, por lo que es recomendado para las personas con artritis.
- ⇒ Ayuda a corregir las deformaciones de la columna.
- ⇒ Produce un efecto depurativo, adelgazante y corrige déficits nutricionales.
- ⇒ Contiene sustancias antibacteriales ideales para los procesos de cicatrización.
- ⇒ Mejora el asma y las afecciones respiratorias, como la bronquitis.
- ⇒ Rejuvenece los tejidos.

LA ARENA

La arena está formada por conchas, residuos y vegetales marinos. Igualmente contiene sustancias orgánicas y minerales, a las que se le suman las del agua del mar. Al caminar sobre ella, jugar o enterrar tu cuerpo, llevas a cabo tratamiento desintoxicante por la acción de los



CONFIANZA

Obsequiar confianza puede ser el mejor detalle. Para afianzar este valor en cualquier relación, es importante garantizar los siguientes aspectos:

1)DISPOSICIÓN:

Asumir la decisión de confiar y demostrar en la práctica, que

la pareja puede hacer lo mismo. Responder siendo solidario, es la mejor actitud. Ser congruente en palabras y acciones.

2)BALANCE: Considerar los hechos de una manera objetiva, restándole emocionalidad a las circunstancias darse cuentas si las inseguridades provienen de las acciones, o de las creencias y recuerdos tóxicos.

3)COMUNICACIÓN: Cuando se tenga

la sensación de que algo no va en el camino correcto, es importante expresarlo; solo entre la propia pareja se podrán encontrar las soluciones efectivas, cuando los inconvenientes atacan. Ser misterioso es una mala señal.

No se trata de decirle todo a la pareja, sino de no mentirle en lo que se le dice. Ocultar datos que pueden ser discutidos, no contribuye a estabilizar la confianza.



UN ÁNGEL

Son tus manos la ternura,
tu regazo protección
tus palabras melodía,
que tranquiliza mi inquieto corazón.

Tu mirada que me arrulla
y tus besos el amor,
grandes alas que sostienen,
cual ángel que me brinda su sincero amor.

Madre, ángel de mi guarda,
dame siempre tu amor y protección
que en mi sueño y pensamiento,
yo te llevo, dulce amor.

Son tus ojos la ternura,
son tus manos mi calor
tu sonrisa mi alegría
madre, ángel de mi corazón.



Se debe respetar el tiempo de aprendizaje y evolución del bebé. Procura que su primera experiencia con la comida sea agradable y placentera.



MASCARILLA PARA MAMÁ

Por lo general las madres tienden a prestar atención a detalles del hogar y ellas pasan a segundo plano, descuidando su imagen. Prepárale esta mascarilla para el cabello a tu mamá con el objeto de devolverle el brillo y hacerlo lucir saludable.

- ⇒ Mezcla en un recipiente un vaso de yogur natural con diez gotas de limón y la clara de un huevo.
- ⇒ Aplícalo sobre el cabello, evitando la raíz.
- ⇒ Deja actuar por 30 minutos aproximadamente y enjuaga con abundante agua fría.



BENEFICIOS DEL BOXEO

Improvisa tu propio ring y ponte en forma en un dos por tres. Eso sí, busca primero asesoría de un experto.

- ◆ Mejora la resistencia física.
- ◆ Libera tensiones y estrés.
- ◆ Quema calorías.
- ◆ Aumenta la circulación
- ◆ Reduce la presión arterial.
- ◆ Desarrolla el sistema respiratorio.
- ◆ Incrementa la masa ósea.
- ◆ Trabaja y fortalece los músculos.
- ◆ Libera endorfinas
- ◆ Eleva la autoestima
- ◆ Agudiza los reflejos y la velocidad mental
- ◆ Potencia la coordinación y la estabilidad corporal.

EFFECTOS OPUESTOS DE LA MARIHUANA



Ahora que la planta está más disponible que nunca, quizás hayas escu-

chado comentarios, positivos o negativos, sobre sus efectos medicinales. La verdad es que como durante muchos años estuvo prohibida la marihuana, los expertos aún no han llegado a un consenso respecto a sus propiedades.

Cuando del sistema cardiovascular se trata, los dos ingredientes activos principales parecen causar efectos opuestos: el canabidiol disminuye la presión arterial; en tanto, el tetrahidrocannabinol (THC) la aumenta. Más allá de la cantidad de THC en un producto determinado, inhalar el humo de la marihuana incrementa las concentraciones de monóxido de carbono en la sangre, según un comunicado de la Asociación Estadounidense de Cardiología (AHA, por sus siglas en inglés). La exposición frecuente a esta sustancia se ha vinculado a la incidencia de accidentes cerebrovasculares e infartos del miocardio; además, es posible que las investigaciones subsecuentes dejen al descubierto riesgos adicionales. La AHA no recomienda consumir marihuana ni en cigarrillo ni en vaporizador.



Phone: (562) 364-1250
Email: info@eccafs.org
<http://www.eccafs.org>



© 2020 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

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