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





EL C&MINO P&R& TU S&LUD

EDICIÓN No. 181

Realizada por: Clara Patricia Marin Casas

UN AFECTO ESPONTÁNEO, NO ÍNCOMODO



Sucede constantemente en las reuniones familiares. Llega un niño de brazos, o pequeño, y se encuentra con una cantidad de familiares que para él son totalmente desconocidos y ajenos a su entorno, los ve, pero se muestra serio y se cohíbe de saludarlos, lo que incomoda inmediatamente a sus padres y ellos, en aras de enseñarlo a ser "educado" lo obligan no sólo a saludar, sino a darles abrazos y besos, sin tener la menor idea de que esto podría perjudicarlos.

PATRÓN CONSTANTE

Es muy lógico que quieras enseñar a tus hijos a ser cordiales y amables, pero saber socializar, saludar y convivir, son gestos que se aprenden observando. Si tienen unos padres que saludan, se despiden y son amables con los demás, los pequeños tarde o temprano terminarán por copiar estos comportamientos, sin necesidad de ser forzados.

Para un niño pequeño, un extraño es un extraño; incluso sus padres le enseñan que es alguien a quien hay que ver con desconfianza. Puede que la madre o el padre lo conozcan y tengan años o meses sin verse, pero para el niño es diferente, y el hecho de no acercarse a ese "extraño", nace de su instinto de supervivencia. El contacto debe ser paulatino.

GUÍALOS

La capacidad que tiene un infante para saber decir "no" a ciertas cosas, es muy reducida. Sus padres deben guiarlo a medida que va descubriendo a qué debe decirle "si", y a qué "no". Aceptar las negativas de tu hijo cuando se niega a saludar alguien que no conoce, permitirá reafirmar sus asertividad, y enseñarlo a que se aleje de alguien con malas intenciones.

PROTÉGELOS

Te preguntarás ¿qué tiene que ver esto con que salude? Pues al someterlo a que coloque su mejilla para recibir el beso, o lanzarlo a los brazos de desconocidos, prácticamente estarás doblegando su espíritu, y en enseñándolo, inconscientemente, que la voluntad de un adulto extraño vale más que la suya. Además, lo despojas del poder que tiene sobre su cuerpo.

AFECTO SINCERO

Es muy importante saber que para los niños, un beso es un afecto totalmente sincero; cuando ellos te dan un beso, es algo sagrado, importante e íntimo. Sus besos no son en nada parecidos a los que acostumbran a dar a los adultos para saludar. Para ellos son una muestra de cariño.

SIEMPRE ALERTA

Cuando un niño no quiere acercarse, o deja de saludar a algún familiar o conocido, puede ser por alguna razón, pero primero observa lo que pasa, antes de obligarlo por la sencilla razón de que debe socializar. Trata de conversar con él para ver si puedes, sin preguntarle directamente, identificar alguna situación que lo esté incomodando, o lo haga sentirse amenazado ante la presencia de esta persona.

¿QUÉ HACER?

Ya que es fundamental respetar la decisión de los niños respecto a este tema, lo ideal es conversar con ellos sobre sus derecho a elegir la forma de vincularse con los demás. Puedes preguntar-le previamente: "¿Cómo quieres saludar a tus tíos?", "¿quieres darles un abrazo ahora, o mejor después?", o incluso pedirles que extiendan sus mano y digan: "mucho gusto".

CONSEJOS PARA UN BUEN SELFIE



Los selfies están de moda, y verte bien en ellos es todo lo que quieres para compartir un buen

recuerdo en las redes sociales.

Adoptar buenas poses es la respuesta. Ponerte frente a una cámara, posar, sonreír, ser natural y, finalmente, salir bien es todo un arte.

POSE MÁS FAVORECEDORA

Todo dependerá de la posición en la que te encuentres. Si estás sentada, lo mejor es que cruces las piernas de lado y acomodes tus extremidades. En el caso de estar de pie, pon una pierna delante de la otra y lleva tus manos a la cintura.

CUIDA TU POSTURA

No debes estar totalmente derecha, haz como si estuvieras exprimiendo un limón con tus clavículas. Aunque suene extraño, esto ayudará a estilizar tus hombros y hacerte ver más delgada. Es importante no caer en la exageración.

DESTACA LAS FACCIONES

Elige el maquillaje que te acompa-

Los selfies ñará. Aplica un iluminador en los están de moda, y verte ojos, ya que esto dará apariencia de bien en ellos un rostro con definición.

BRAZOS PERFECTOS

Es importante que no los pegues al cuerpo, porque dará una ilusión de volumen. Mejor colócalos en tu cintura, o alrededor de otra persona.

MIRADA MISTERIOSA

Entrecierra los ojos como si trataras de enfocar algo. Este truco te hará proyectar mayor seguridad, y te dará un toque de sensualidad. Sin embargo, debes tomar en cuenta que este recurso lo puedes usar solo cuando la fotografía lo permita, según el contexto.

CABELLO NATURAL

Es mejor que coloques algo de cabello sobre los hombros o un mechón casual sobre la frente; algo que rompa la inmovilidad del *selfie*.

CONSEJOS FOTOGRÁFICOS

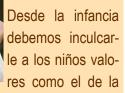
 POSICIÓN DE LA CÁMARA: Para verte mejor, coloca la cámara más arriba de tu rostro, e inclina levemente la cabeza hacia un lado. Trata de que la imagen se tome desde lo más lejos posible, ya que esto ayudará a afinar tus facciones.

- FILTRO SIN EXCESO: Una vez que has tomado la foto, utiliza alguna aplicación para la edición. Te ayudarán a aplicar algún filtro que te haga mejorar las imperfecciones. Es importante que no exageres, ya que tu selfie no se verá natural.
- BUEN FONDO: Una selfie donde la luz tape a quienes van dentro de la foto no quedará nada bien. Se recomienda que esta incida directamente en el rostro. Lo mejor es que la iluminación llegue desde uno de los lados. En caso de estar dentro de tu casa, trata de colocarte de costado a la ventana.
- SONRÍE SIEMPRE: Una sonrisa es la mejor forma de iluminar tu rostro, por ello debes tratar de hacerlo siempre que estés parada frente a una cámara (y cuando no también).
- EXPLORA NUEVOS ÁNGULOS: Experimenta con tu cámara ángulos atrevidos y poco usuales. Por ejemplo, puedes hacerte una foto a ti misma en el retrovisor del carro.

TIP: Todos tienen un mejor lado que otro. Observa tus fotos viejas, e identifica los factores que las hicieron diferentes y especiales.

Fuente: Daniela Moguea

PREVENCIÓN



comunicación y la manera en la que deben tratar a los demás para evitar

herir al otro, porque los humanos son por naturaleza seres sociales que, en ocasiones pueden esta llenos de muchas inseguridades. Enseñarles a ser coherentes, humildes y responsables. A medida que le dediquen más tiempo a sus relaciones afectivas, compartiendo lo que sienten y piensan, serán grandes seres humanos, tanto a nivel personal, familiar y espiritual. Cultivar los lazos afectivos, el buen humor y reírnos de nosotros mismos, ayudará a tener una mejor visión del mundo y prevenir conductas paranoicas que se pudieran generar en un futuro por diversas razones.



Es un problema común debido al cambio original del intestino, suele suceder cuando los músculos son lentos y no pueden expulsar las heces de manera natural

Los movimientos intestinales son distintos en cada persona, y varían mucho. Generalmente, quienes sufren de esta afección suelen tener una evacuación menos de tres veces por semana. Esto sucede cuando no se toma mucha agua. Agrega fibras y frutas a tus comidas, es una de las soluciones a este problema.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

- A veces este trastorno es producido por enfermedades crónicas como la diabetes y la tiroides.
- Algunos medicamentos para el corazón, anticonvulsivos. suplementos de hierro. y depresión, provocan este trastorno.
- Este problema aparece a cualquier edad, especialmente en quienes tienen poca actividad física.
- El consumo excesivo de grasas es dañino. Evita las frituras y comidas congeladas, ya que son muy bajas en fibras. Incluye frutas en tu dieta.
- Los trastornos neurológicos

- pueden ocasionar problemas en la fibras nerviosas del colon y el recto, lo que impide que las excreciones salgan.
- La mala alimentación, falta de líquido y la anorexia, afecta gravemente al intestino provocando una indisposición crónica que debe ser tratada.

CÓMO EVITARLO

Los expertos recomiendan tomar al menos un litro y medio de agua al día, esto incentiva la eliminación de las toxinas del cuerpo, y evita que la heces se endurezcan. También ayuda incluir en la dieta: aguacate, avena, brócoli, berenjena, fresas, manzana, naranja, cambur e higos. Por supuesto, no olvi- Fuente: Dayana Barroca

EDICIÓN No. 181

dar hacer ejercicios.

SÍNTOMAS

Varían de una persona a otra, pero los más comunes son:

- Cólicos abdominales
- * Hinchazón abdominal
- * Esfuerzo y dolor al eva-
- * Pérdida del apetito
- * Heces pequeñas, duras o secas.

NO AUTOMEDICARSE

* Los laxantes irritan la mucosa intestinal, y provocan la destrucción de la flora bacteriana, por lo tanto, su uso debe ser bajo supervisión médica, sin sobrepasar la dosis indicada para evitar daños colaterales.



NO HAGAS DE LA EDUCACIÓN UN CASTIGO. EL APRENDIZAJE EMPIEZA CON LA LIBERTAD. DÉJALOS QUE EXPLOREN Y DESCUBRAN QUE NO SÓLO SE TRATA DE LIBROS Y CUADERNOS, SINO DE APRENDER A VIVIR



Prevé y soluciona las grietas, el pezón seco y húmedo, con los siguien- O Libera los pechos al aire tes consejos:

♦ Establece un acoplamiento correcto.

- seco o húmedo.
- ♦ Hidrata la mama con un alimento, además, previene infección y ayuda a regenerar el pezón.
- libre durante el día. Podrías utilizar conchas de lactancia v tener la misma sensación de estar desnuda.

- ♦ Evita mantener el pezón ♦ Mejora la apariencia y cura las grietas con cremas cicatrizantes.
 - poco de leche materna; el O Cambia el bebé de posición durante amamantamiento.
 - ♦ Utiliza pezoneras, si con ellas la succión es menos molesta. Evítalas en caso de que no sea así para que el bebé no se acostumbre.
- ♦ Amamántalo primero por el pecho que tenga menos grietas. Cuando succione con menos fuerza, dale pecho por el que sí tenga hendiduras. Luego cámbialo al principio.
- ♦ Desecha la sangre, en caso de que haya, con un sacaleche, hasta que cicatrice la herida.



Se ha convertido en un alimento muy popular entre las personas que buscan un estilo de vida saludable. Esto se debe a la cantidad de beneficios que brinda. Contiene muchas vitaminas, minerales y fibra.

USO VARIADO

Puede ser utilizado en mascarillas para el rostro y el cabello, permitiendo su hidratación y revitalizando las células que los componen. Aportando flexibilidad a la piel v reestructuración al cuero cabelludo. Por otro

PROPIEDADES DEL AGUACATE

lado, esta fruta representa un 7% de fibra. Una cantidad muy alta comparada con la de otros alimentos. Quiere decir, que tiene importantes beneficios para la pérdida de peso y la salud metabólica. Acompañado por calorías, proteínas y grasas saludables. No posee colesterol ni sodio, puede comerse a diario.

SIN DESPERDICIO

La semilla que muchos desechan, también tiene sus aportes. Los aminoácidos están básicamente concentrados en este trozo que se encuentra en el me-

debe quitar la piel que la cubre, rallarla y cocinarla a fuego lento, hasta que quede un poco tostada. Con ella se pueden preparar infusiones que pueden tomarse varias veces al día, agregarle a la sopa o al plato que desees para adicionarle nutrientes.

ORIGEN

El árbol de aquacate proviene de la zona de México v Centroamérica. Su cultivo comenzó hace miles de años, y así se ha extendido en todo el mundo. Como buen cosechador y cultiva-

dio. Para consumirla, se dor de este fruto, los aztecas tienen la costumbre de incluir en su comida uno de los platos más populares y exquisitos como lo es el "guacamole". Funciona como acompañante de muchos alimentos.

TABLA NUTRICIONAL

- * Vitamina K: 25% del requerimiento diario.
- * Ácido fólico: 20%
- * Vitamina C: 17%
- * Potasio: 14%
- * Vitamina B5: 14%
- * Vitamina B6: 13%
- * Vitamina E: 10%
- * Pequeñas cantidades de magnesio, cobre, hierro, zinc, fósforo y vitamina A.

PADRES BUENOS VS BUENOS PADRES



- padre bueno quiere sin pensar, el buen padre piensa sin querer.
- ⇒El primero sólo sabe decir si. El segundo dice que sí cuando es sí, y no

cuando es no.

- ⇒El padre bueno hace del niño un pequeño dios, que acaba en un pequeño demonio. El buen padre no hace ídolos; templa su carácter, llevándolo por el camino del deber y del trabajo.
- ⇒El primero mantiene la voluntad de su hijo ahorrándole esfuerzos y

responsabilidades. EΓ otro echa a volar la fantasía del pequeño dejándole crear un aeroplano con dos maderas viejas.

⇒El padre bueno llega a la vejez decepcionado y tardíamente arrepentido, mientras que el buen padre crece en años respetado, querido y a la larga, comprendido.

CONTRA PATÓGENOS



Consumir arroz favorece y cuida tu sistema digestivo, pues su

componente glúcido produce un efecto regulador sobre la flora intestinal y aumenta la presencia de bacterias benéficas que contrarrestan a los patógenos que dañan el estomago

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.

"Primero duele, después te da rabia y termina dándote risa, así se cierran LAS ETAPAS"