



# EL CAMINO PARA TU SALUD

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



## TRIUNFAR A PARTIR DE LA TRAGEDIA



Cuando experimentas una desgracia, o cuando otra persona te hace un mal, o cuando te encuentras a ti mismo en condiciones difíciles, puedes escoger ser una victima.

Puedes escoger pedir simpatía y sentir pena por ti mismo.

Puedes elegir sentir comodidad en saber que alguien

mas es responsable por tus problemas, o...

Puedes escoger levantarte y seguir adelante.

Puedes rehusarte a permitirte ser una victima.

Otros pueden lastimarte.

Las circunstancias pueden trabajar contra ti.

La tragedia puede venir a ti.

Y nada de esto significa que debes consentir ser una

victima.

Elige triunfar a partir de la tragedia. Elige hacer que cada derrota sea una temporal en el camino a una victoria final.

En lugar de volverte hábil quejándote y juntando excusas, vuélvete hábil en adaptarte y convertir aun las circunstancias mas difíciles a tu favor.

Cada oportunidad de ser una victima es también una oportunidad para sobreponerte y seguir adelante. El camino que elijas depende siempre de ti.

<http://www.reflexiones-jarecus.com>



### ORACIÓN DE LA MAÑANA

*En el silencio de este día*

*que nace vengo a pedirte paz, sabiduría y fuerza. Hoy quiero mirar al mundo con los ojos llenos de amor. Ser paciente, comprensivo, humilde, suave y bueno*



### COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

200g de fresas aportan...

Calorías.....	66
Vitamina.....	207%
Hierro.....	17%
Ácido Fólico.....	15%
Vitamina B6.....	7%
Manganeso.....	8%

## MEJORA TU CONEXIÓN LABORAL



El ejercicio que presentamos a continuación te ayudará a mejorar tu conexión entre tus emociones y tu trabajo. Fija un objetivo laboral para los próximos meses que en alguna de sus características, cumpla con estos parámetros de gratificación que pueda hacerse efectivo (no sólo ideal):

♦ **ESPECIALIDAD:** Esa meta tiene que ser limitada, poco general y relacionada con tu actividad laboral. Puede ser una organización creativa de tus elementos de trabajo,

una presentación ante tu jefe sobre algún objetivo de carácter organizativo o un logro personal que te permita un avance en el trabajo (terminar los estudios).

♦ **MOTIVACIÓN:** Este propósito debe sustentarse en un móvil emocional que no sólo sea "quiero que este trabajo deje de aburrirme": podría orientarse en una mayor capacitación, una mejor comunicación con tus compañeros, la posibilidad de un cambio de tareas, etc.

♦ **FACTIBILIDAD:** Si el objetivo es específico, tiene que ser posible de cumplir de acuerdo con tus recursos, tu tiempo y

las características de tu trabajo. Si no, tendrás un desenlace frustrante en lugar de una gratificación.

♦ **VALORACIÓN PREVIA:** Imagina cómo te sentirás cuando esa meta esté cumplida. No aguardes sólo los resultados, proyéctate mentalmente hacia ese logro que es, a la vez, personal y laboral.

♦ **TIEMPO LIMITADO:** Fija una fecha límite para la concreción de tu objetivo. Calcula en cuántos meses debería empezar a rendir frutos. Es la única manera de no aplazar las cosas.



## DATOS SOBRE EL TOMILLO

El tomillo es una hierba nacida en el área mediterránea que crece como un pequeño arbusto. Se conoce científicamente como "Thymus vulgaris". Tiene hojas muy pequeñas y se vende en pequeños mazos. Su aroma es intenso y al tocarla se incrementa. Además de su uso culinario, los expertos en jardinería utilizan el arbusto del tomillo para aromatizar un área y armar nuevos ambientes. En casa se crea popurrí con las hojas y se introduce en bolsitas de tela para ponerlas en el armario de la ropa o la zapatera para perfumar el área.

### USOS

- Debido a sus propiedades digestivas, el tomillo se utiliza como con-

dimento.

- Por su intenso sabor, se recomienda usar en pequeñas cantidades.
- No se debe combinar con la mejorana.
- Es una hierba perfecta para adobar guisos, rellenos de aves y verduras asadas. Combina bien con aceite de oliva o vinagre para marinar carnes y pescados.
- Las hojas se pueden lavar, se secan bien y se ponen en bolsas para mantener en la nevera.
- Unas cuantas hojas le conceden aroma y sabor a sopas, quesos y a rellenos de pescado.
- Por su sabor es un condimento esencial, preferiblemente seco, para marinar carnes de ave y de res que se co-

cinarán a la parrilla.



### SALSA DE TOMILLO Y ORÉGANO

- ⇒ 1 copa de vino
- ⇒ 1 taza de aceite de oliva
- ⇒ 1 cucharada de tomillo
- ⇒ 1 cucharada de orégano
- ⇒ 2 dientes de ajo
- ⇒ Una cucharada de pimentón
- ⇒ Sal al gusto

Poner en el vaso de la batidora todos los ingredientes, batir bien y luego pasar por el cedazo.

Esta salsa es excelente para condimentar carnes rojas asadas al horno o carnes asadas a la brasa.

Fuente: a la mesa

## CINCO MITOS EN LA COCINA

Hay muchos mitos acerca de los alimentos y su forma de prepararlos, y estos pasan de generación en generación. Y como ocurre con todos los mitos, no es sino hasta cuando comenzamos a probarlos que nos damos cuenta de si son verdaderos o falsos. He aquí algunos de ellos:



• **Sellar la carne hace que esta retenga los jugos.** Se

ha comprobado que sellar la carne ( que significa dorarla hasta que tenga una costra) antes de asarla o cocerla no evita que esta pierda sus jugos; siempre los perderá, se selle o no, y mientras más se cocina, más jugos pierde. Es por esto que una carne término "bien cocida" está más seca. Sin embargo, sellar la carne

ayuda a mejorar su aspecto y hace que luzca más apetecible.



• **Los huevos de cáscara roja son más nutritivos que los de cáscara blanca.** La verdad es que

el color de la cáscara no afecta el valor nutritivo del huevo. Lo que si es cierto es que la cáscara roja es más sólida y menos permeable que la blanca y permite una mejor conservación.



• **Colocar la semilla del aguacate sobre el guacamole evita que se endurezca.** El guaca-

mole se pone oscuro por el contacto con el aire (oxidación) y el que está al lado de la semilla no se oscurece porque no está en contacto con el aire. Lo mejor es taparlo con papel de aluminio, presionándolo sobre el

guacamole, hasta que se vaya a servir.



• **Durante la cocción se pierde el alcohol que se agregue a una receta.** Lo

cierto es que aún cocinado los alimentos por largos periodos de tiempo, siempre queda algo de alcohol residual en la comida. Para que tengas una idea, si preparas una salsa con alcohol y la hierves durante 30 minutos, aún queda el 35% de alcohol en ella.



• **Los alimentos deben enfriarse antes de guardarse en la nevera.** Esto es cierto, y no porque el mismo alimento se dañe si se guarda ca-

liente, sino porque al hacerlo sube la temperatura en la refrigeradora y se puede perder la refrigeración de lo que ya está adentro.

Fuente: a la mesa

## DIETA PARA LA ARTRITIS REUMATOIDE



Si sufres de artritis reumatoidea (AR), existe una dieta que puede ayudarte a vivir con esa enfermedad. La dieta mediterránea es rica en frutas, vegetales y granos enteros, y esta repleta de antioxidan-

tes y fitonutrientes que combaten la inflamación. Además, los platos típicos de esta dieta contienen grasas no saturadas saludables, provenientes del aceite de oliva, las nueces y el pescado, lo cual ayuda a mantener sanos los niveles de colesterol. Esto es importante para las peo-

nas con AR, ya que tienen un riesgo más alto de padecer de enfermedades cardiovasculares. ¿Otro beneficio? Las ayuda a perder peso, lo que pone menos presión en las articulaciones. Eso sí, antes de cualquier cambio, consulta a tu médico.

## REVOLUCIONARIO TRASPLANTE CARDÍACO



Expertos del Hospital St. Vincent's y del Instituto de Investigación

Cardíaca Victor Chang, en Australia, han desarrollado una técnica que permite "resucitar" corazones que han estado sin funcionar durante 20 minutos y trasplantarlos a los pacientes. El revolucionario método ampliará el número de corazones aptos para un trasplante, pues hasta ahora se realizan con órganos latentes extraídos de pacientes con muerte cerebral.

La nueva técnica consiste en tomar un corazón que ha dejado de latir y revivirlo en una máquina *heart-in-a-box* (corazón en una caja), que mantiene el órgano caliente y restablece su latido. Gracias a un fluido nutritivo se reduce el daño al músculo cardíaco. El órgano puede permanecer en la máquina más de cuatro horas, hasta que se hace el trasplante. El procedimiento se está probando en todo el mundo y podría salvar hasta 30% más de vidas de pacientes que están a la espera de un donante.

## TRES HERRAMIENTAS DE SUPERVIVENCIA



### LUZ EN UNA LATA

Hay un apagón y tu linterna no tiene pilas. Prueba esta solución: haz un orificio en la parte superior de una lata de atún en aceite, y enrolla una tira de periódico de 15 por 5 centímetros para formar un pabilo. Inserta éste en el orificio hasta que queden dos centímetros afuera. Espera a que el pabilo se impregne de aceite y luego enciéndelo con un fósforo. "Tu nueva linterna de aceite arderá durante casi dos horas", afirma Creek Stewart, propietario de Willow Haven Outdoor, una escuela de técnicas de supervivencia situada en Anderson India-

na. "Y como el atún se mantendrá en buen estado podrás comerlo después.



### UNA VELA CON UN PROTECTOR LABIAL

¿Tu coche se atascó, está helado y no tienes calefacción? "Te sorprenderá saber que una vela puede elevar algunos grados la temperatura de un espacio pequeño... y salvarte la vida", dice Stewart. Quítale el hilo a un tampón y, con un clip, insértalo en un tubo de protector labial. La cera de éste hará que tu vela improvisada arda sin apagarse. Enciende la punta del hilo para crear una vela que arderá durante horas. Para evitar que el tubo

de plástico se queme, hazlo girar a medida que el pabilo se vaya consumiendo.



### "BRASCARILLA" ANTIHUMO

Si hay un incendio y el aire se llena de humo, cubrirte la nariz y boca con una copa de brasier evitará que entren a tus pulmones partículas nocivas, dice Stewart. Casi todas las copas tienen el tamaño perfecto para este uso, y puedes atarte las correas del brasier alrededor de la cabeza para mantener las manos libres. Una vez que te hayas puesto la "brascarilla" busca rápidamente un sitio seguro.

Artículo de Reader's Digest tomado de *Outside*

## OJO CON LOS GÉRMEENES OCULTOS



Te sientes orgulloso de que cada rincón de tu casa resplandece de limpio...pero ojo, ¿sabías que aún en los ambientes más limpios se pueden esconder los gérmenes? No, no están en las alfombras ni en las cortinas, sino

en los mismos implementos que usas para limpiar. Un estudio llevado a cabo en la Universidad de Arizona reveló que un alto porcentaje (hasta en un 50%) de los cepillos de

las aspiradoras guardan moho, bacterias y partículas de polvo. Esto puede crear o agravar alergias; por lo mismo, usa un *spray* desinfectante en los cepillos de la aspiradora o límpialos con una toalla con base de alcohol después de cada uso.



**LIMPIA TU CEREBRO DE IDEAS Y PENSAMIENTOS TÓXICOS**



## DIEZ RAZONES PARA FOMENTAR EN TU HIJO EL GUSTO POR LA LECTURA

1. Mejorará su escritura y aumentará su dominio del idioma.
2. Mejorará su capacidad de síntesis.
3. Despertará su imaginación
4. Conocerá muchas épocas y lugares.
5. Mejorará su salud mental.
6. Enriquecerá su vocabulario.
7. Elevará su nivel cultural.
8. Mejorará su capacidad de análisis.
9. Disminuirá sus faltas ortográficas.
10. Mejorará su comprensión de lectura.



Fuente: [www.superpadres.com](http://www.superpadres.com)



Existen diferentes formas de preparar a nuestros hijos para el futuro. Podemos lograrlo de una manera divertida, mediante actividades que ellos disfruten, como aprender a esquiar, bailar, judo o nadar. En cualquiera de ellas se verán obligados a seguir instrucciones para obtener los objetivos deseados y a relacionarse con otros niños de su edad. Así aprenderán a incorporar más disciplina en sus vidas y a trabajar en equipo.

## DIEZ PREGUNTAS PARA SABER CÓMO LE HA IDO A TU HIJO EN EL COLEGIO

(Para niños de 3 a 10 años)

Si la pregunta: "¿Qué tal te ha ido en el colegio?" queda zanjada a menudo por tus hijos con un escueto "bien" y te quedas con las ganas de saber algo más, prueba con estas técnicas:



1. ¿Has descubierto algo interesante hoy en el colegio?
2. Si mañana pudieras ser el profesor, ¿qué harías?
3. ¿Qué clase ha sido la más entretenida?
4. Si pudieras cambiarte de sitio en clase, ¿con quién te sentarías?
5. ¿Has hablado con algún compañero nuevo?
6. ¿Qué ha sido lo mejor del recreo?
7. Si tuvieras una varita mágica, ¿harías desaparecer a alguien de la clase?
8. ¿Ha ocurrido algo divertido? Cuéntamelo
9. ¿Qué te ha gustado más de la comida de hoy?
10. Dime qué cosas cambiarías del colegio si el genio de la lámpara te concediera tres deseos.

Fuente: [www.aulaplaneta.com](http://www.aulaplaneta.com)

## NO ES SOLO LO QUE COMES SINO DÓNDE LO COMES



Comer fuera de la casa es un estilo de vida moderno que afecta nuestra dieta. Un nuevo libro –*Slim by Design*, de Brian Wansink, director de la Universidad de Cornell Food & Brand Lab– revela cómo comer fuera de casa y dónde lo hacemos puede determinar nuestra nutrición y la forma de nuestro cuerpo!

Según el autor "tratar de ser delgados

no significa no pedir postre al final de la comida, ¡sino sentarnos en la parte correcta del restaurante!" El innovador estudio comprobó que quienes se sentaban en las tan de moda mesas altas (incómodas, lo que impide que nos quedemos comiendo más tiempo) y en las zonas del restaurante con más luz, cerca de ventanas o de paredes de cristal pedían más ensaladas, vegetales y otras comidas sanas.

"¡Aunque parezca exagerado, eso fue lo

que encontramos", explica Wansink. "Cuando más personas nos miran, nos sentimos más expuestos, y al estar sentados con más luz, controlamos mejor nuestro deseo de ordenar comidas calóricas. Somos más disciplinados. Mientras que en las mesas más oscuras, las personas comen mucho más, pues se sienten "invisibles" y menos "culpables", porque creen que nadie las ve. En esas mesas un 73% ordena postre y comidas fritas, y consume más pan.