



EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2016 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

EDICIÓN No. 133

Realizada por: Clara Patricia Marín C.

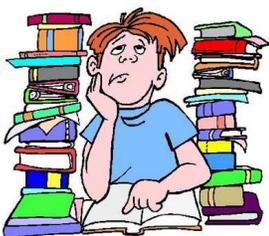


Happy
Valentine's
Day



En el silencio de este día que nace vengo a pedirte paz, sabiduría y fuerza. Hoy quiero mirar el mundo con los ojos llenos de amor. Ser paciente, comprensivo, humilde, suave y bueno. www.reflexiones-jarecus.com

RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A TUS HIJOS CON EL ESTUDIO



Durante el período escolar los hijos experimentan dificultad para comprender

los contenidos de ciertas asignaturas, por lo que requieren de un esfuerzo adicional para poder aprobarlas. Sin embargo, existen técnicas de estudio que permiten facilitar este proceso, generar en los más pequeños la confianza en si mismos, y hacer de ellos unos estudiantes exitosos.

Lo primordial es fomentar en los niños el pensamiento positivo, la actitud favorable ante el hecho de estudiar esas materias difíciles y la creación de un contexto agradable para que no solo les cueste menos digerir la información, sino que incluso, disfruten el proceso.

PASOS A SEGUIR

1. Organización del Tiempo. Es fundamental que planifiques su tiempo de estudio y repaso continuo, preparando un horario tolerable para el niño. Ten presente que más de dos horas al día puede provocar agotamiento; lo ideal sería de 45 minutos a una hora. Ese tiempo debe coinci-

dir con el momento en el que el niño se encuentre más despierto y con más energía.

2. Repaso Diario. Asegúrate de que realice lecturas comprensivas de los contenidos a diario. Esto ayudará a que entienda progresivamente los temas, y que a la hora de un examen no se vea en la necesidad de aprenderse todo en un solo día. Esto afectaría su rendimiento y su disposición.

3. Autoevaluación. Motívalo a que realice pequeños cuestionarios. Esto además de reforzar los contenidos en su mente mientras los redacta, servirán de guía al estudiar y como un instrumento efectivo para probar si ha captado toda la información durante los repasos.

4. Identifica la Mejor Vía. Ayúdale a determinar con cuál técnica de estudio comprende los contenidos de manera más rápida, sencilla y dinámica. Puede probar aplicando mapas conceptuales, esquemas, cuestionarios o resúmenes.

5. Mantén la Calma. Este último paso se refiere al pensamiento positivo. A estudiar se aprende estudiando, no hay otra manera. Recuerda que los resultados dependerán de su esfuerzo, preparación y sobre todo, su entusiasmo.

Generar en tus hijos un hábito de estudio les servirá el resto de sus vidas como estudiantes y profesionales. Luego que adquieran el hábito, ya no será necesario utilizar todos estos mecanismos, simplemente fluirá de manera natural. Intenta lo siguiente:

- **Localización:** Acondiciona un espacio para que estudie. Podría ser en un lugar abierto, como el jardín, la terraza o prueba con otra habitación de la casa que tenga una buena iluminación y ventilación. El cambio de entorno puede ser beneficioso y motivador. Puedes ambientar la escena con música de fondo a bajo volumen.

- **Alimentación:** Un buen chocolate caliente puede ser la compañía perfecta para la rutina de estudios. Algún *snack* o bebida de su agrado, hará el momento menos pesado.

- **Recompensas:** Proponle un premio por cada meta cumplida, como leer dos capítulos de un libro, hacer dos o más ejercicios, estudiar más de una hora, etc. A cambio puede recibir una golosina, un receso o mirar su programa de televisión favorito. Autora: Andreina Páez Paredes (ARROCHA)

13 COSAS QUE DEBES SABER SOBRE LA PRIVACIDAD EN LÍNEA

Navegar en Internet suele ser una experiencia útil y divertida, pero es posible que estés poniendo en riesgo tu información personal. A continuación te damos una guía para estar a salvo:



• **ACTUALIZA TUS NAVEGADORES.** Una navegador web es la vía de acceso a la Red, así que mantén al día

los que uses. Las actualizaciones tapan los “hoyos” que los *hackers* podrían utilizar para conocer tu historial de sitios visitados, contraseñas y otros datos. Navegadores como Google Chrome pueden actualizarse de forma automática mientras trabajas.



• **LLEVAR REGISTRO DE TODAS CONTRASEÑAS CON UNA APLICACIÓN.**

En vez de usar tu memoria o lápiz y papel, emplea un gestor de contraseñas. Aplicaciones como 1Password o LastPass guardan tus contraseñas sin riesgos, y generan contraseñas complicadas y mucho más difíciles de piratear que el nombre de tu gusto.



• **ASEGÚRATE DE ESTAR EN UNA CONEXIÓN SEGURA.** En servicios como Gmail y

Facebook habilita la navegación segura en la configuración de la cuenta para evitar el espionaje digital. Si ves el prefijo “https” en la barra de direcciones, la función está activa.



• **DOS CONTRASEÑAS SON MEJORES QUE UNA.** Para añadir un nivel adicional de seguridad a tus contra-

señas, habilita la verificación de dos pasos. Es una función que Gmail, Facebook y otros servicios ofrecen y para utilizarla te solicitan dos contraseñas al empezar una sesión: la contraseña habitual, y otra que el servicio genera aleatoriamente y envía a tu teléfono a través de un SMS (mensaje corto).



• **USA OTRA DIRECCIÓN DE E-MAIL PARA REGISTRARTE EN SITIOS WEB.** Algunos

sitios y aplicaciones te permiten registrarte usando tu cuenta de Facebook o Twitter, pero de ese modo compartes mucha información personal. Mejor usa una dirección de correo electrónico alternativa, y te clea un nombre inventado para mantener a salvo tu verdadera identidad.



• **CONOCE LAS CONDICIONES DEL SERVICIO.**

Lee muy bien las políticas de privacidad. Sitios web como tosdr.org explican en un lenguaje sencillo la terminología legal de muchos sitios populares.



• **BORRA TU HISTORIAL DE NAVEGACIÓN.**

¿Por qué los anuncios mostrados en los sitios web parecen “conocer” tus búsqueda en Google o en Amazon? Cada anuncio coloca en tu computadora unos archivos de rastreo llamados *cookies* que recuerdan qué sitios visitas en Internet. Los anuncios puestos en los sitios web pueden

leer esos archivos. Elimina tu historial de navegación al final de una sesión, o usa una herramienta como CCleaner para borrar las *cookies* viejas.



• **TU PERFIL EN LÍNEA PUEDE SER UTILIZADO CON FINES PUBLICITARIOS.**

Google y Facebook pueden usar tu nombre y la foto que pongas en tu perfil de usuario para dirigir anuncios a tus amigos, a menos que especifiques lo contrario en tu configuración de privacidad.



• **DECIDE EL MODO EN QUE LOS DISPOSITIVOS Y LAS APLICACIONES PUEDEN RE-**

COGER TUS DATOS. Algunas aplicaciones y sitios solicitan acceso a tu *webcam* o tu ubicación sólo la primera vez que los usas. Si deseas un mayor control sobre cómo y cuándo recopilan tus datos, recuerda que la mayoría de las aplicaciones te permiten revocar el acceso después de utilizarlas.



• **OTRAS PERSONAS PUEDEN LOCALIZARTE USANDO TUS ACTUALIZACIONES.**

Cuando publicas algo en twitter o Facebook, la entrada revela tu ubicación. No te confíes: aunque estos datos estén ocultos, pueden ser extraídos y usados para conocer tu ubicación casi exacta de tus amigos y familiares.

...cont



•TEN CUIDADO AL UTILIZAR WI-FI GRATUITO.

Sé precavido cuando te conectes a una red inalámbrica no protegida. Para un *hacker* que se encuentra en una cafetería cercana, puede ser fácil interceptar los datos no encriptados que estás enviando desde tu teléfono celular o *laptop*.



•PROTEGE TUS MENSAJES DE TEXTO.

Aplicaciones como RedPhone - disponible para teléfonos con sistema Android- pueden cifrar tus llamadas y mensajes de texto. Y Off-the-record, un *plug-in* para las aplicaciones de escritorio Pidgin y Adium, puede encriptar también tus mensajes instantáneos.



•ENCUBRE TU ACTIVIDAD EN LÍNEA.

Considera la posibilidad de contratar una red privada virtual o VPN (por sus siglas en Inglés). Aplicaciones como TunnelBear encriptan tu actividad en Internet en una "cápsula" protectora. lo cual resulta muy útil para acceder a servicios como la banca en línea cuando está fuera de casa.

Artículo de Mathew Braga (Selecciones)



AVISO PRECOZ DE ALERGIAS Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Un equipo de investigadores ha identificado tres proteínas que regulan las etapas iniciales de la fiebre del heno y la esclerosis múltiple. Las cuales serían especialmente valiosas como biomarcadores para la detección y prevención

de estos trastornos inmunológicos antes de que se presenten signos de la enfermedad. Al estudiar las células T de pacientes con estos dos trastornos, los expertos notaron que todos mostraban las tres proteínas o factores de transcripción identificados (GATA 3, MYB y MAF) en cantidades bajas durante la remisión, pero de forma elevada durante las recaí-

das, lo cual podría ser utilizado como un aviso de que la enfermedad está próxima a manifestarse. El equipo, cuyo trabajo fue publicado en *Science Translational Medicine*, sostiene que esto puede ayudar a descubrir biomarcadores de diagnóstico para otras enfermedades como cáncer diabetes.



CUERDAS VOCALES DE LABORATORIO

Ya sea por cáncer de laringe, cirugías o accidentes, las cuerdas vocales pueden dañarse, pero al contrario de otros órganos, no pueden regenerarse o sustituirse. Ahora, un equipo de la Universidad de Wisconsin-Madison (EE.UU.) ha logra-

do cambiar eso. Usando las más modernas técnicas de bioingeniería, aislaron, purificaron y cultivaron células de las cuerdas vocales de un cadáver y de cuatros pacientes a los que se les había extraído la laringe y luego las implantaron en un estructura de colágeno 3D (similar a la utilizada para fabricar piel artificial) con la que se crearon 170 cuerdas vocales.

Catorce días después del cultivo, las células ya habían formado un tejido capaz de vibrar y generar sonidos. Aunque el tejido fabricado no es tan perfecto como el humano, los autores recuerdan que las cuerdas vocales continúan desarrollándose durante unos 13 años tras el nacimiento.



CUANDO BAJA LA TEMPERATURA

Cuando las temperaturas descienden y van a salir, viste a los chicos con varias capas de ropa. Eso sí, te recomendamos que no uses lana sobre el

cuerpo, ya que les provocará un calor innecesario y cuando estén bajo techo no podrán quitarse esa pieza. Ponles primero una camiseta de algodón y después un pulóver, un suéter...según lo que necesiten. Recuerda que los bebés hay que po-

nerles una capa adicional, pero la ropa debe permitirles transpirar.

Otro consejo, aunque haya frío y el día este nublado, si tus niños están al aire libre deben usar protector solar.

QUINCE TÉRMINOS CULINARIOS



- **Albardar:** Envolver o cubrir un género con finas lonchas de tocino para que quede más jugoso al cocinarlo.
- **“Bridar”:** Atar un producto para darle la forma deseada antes de cocinarlo.
- **“Bouquet garni”:** También conocido como ramillete aromático. Consiste en un atadillo de puerro, laurel, tomillo y perejil.
- **“Brunoise”:** Uno de los cortes básicos de la cocina. Consiste en picar en cuadritos muy pequeños un producto.
- **Clarificar:** Aportar transparencia a un caldo mediante una cocción muy cuidada o con la utilización de elementos clarificantes como las hortalizas y claras de huevo.
- **Desglasar:** Añadir vino, agua o algún

licor al recipiente donde hemos cocinado pescado o carne, para recuperar los jugos que se han solidificado.

- **Escalfar:** Cocción de pocos minutos, pero no debe de estar al agua hirviendo +/- 95°.
- **Estofar:** Cocinar un género a fuego lento con verduras, hortalizas y otros elementos de condimentación.
- **Flambear:** Rociar una elaboración con un licor y encenderlo para que el licor se evapore.
- **Gratinar:** Tostar la parte superior de una elaboración a horno fuerte o en la gratinadora.
- **Macerar:** Dejar un alimento sumergido en adobo, marinadas o algún licor para ablandarlo y aromatizarlo.
- **“Mise en place”:** Término francés

que se puede traducir como “puesta a punto”

y lo utilizamos para definir el conjunto de preelaboraciones que debemos realizar antes de empezar un plato.

- **Napar:** Cubrir un producto con una salsa suficiente espesa para que permanezca encima.
- **“Roux”:** Masa que se obtiene como resultado de cocinar harina en mantequilla o aceite y que se utiliza para espesar salsa.
- **Saltear:** Cocinar un género con algo de grasa y a fuego fuerte hasta que quede ligeramente dorado.
- **Tamizar:** Pasar un producto en polvo por un tamiz para separar los gránulos.



© 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>

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.



BROCHETAS DE FRUTAS GLASEADAS CON MIEL

Rinde de 6 a 8
porciones

Ingredientes

- ⇒ 1 sandía grande
- ⇒ 1 piña
- ⇒ 1 melón dulce
- ⇒ 8 higos
- ⇒ 1 taza de jugo de naranja
- ⇒ 1 taza de miel
- ⇒ 2 limones
- ⇒ 1 pizca de sal
- ⇒ Chile en polvo para fruta (opcional)

⇒ Palillos para brochetas

Preparación

- ⇒ Pela y corta en cubitos de 1 pulgada la sandía, la piña y el melón.
- ⇒ Corta por la mitad los higos
- ⇒ Precalienta la parrilla a fuego medio y frótala con la mitad de un limón (como si la estuvieras limpiando).
- ⇒ Coloca las frutas en un tazón grande para mezclar, vierte el jugo de naranja encima y mezcla con una pizca de sal.

⇒ Arma las brochetas, alternando los trozos de fruta, deja por lo menos 2 pulgadas de espacio en el extremo del palillo para voltear las brochetas con seguridad.

- ⇒ Coloca las brochetas sobre la parrilla caliente y voltéalas cada tres minutos.
- ⇒ Retira las brochetas de la parrilla, vierte un chorrito de miel sobre ellas y agrega el chile en polvo.
- ⇒ Sírvelas calientes, ensartadas en los palillos.

Receta de Mari-Claudia Jiménez