



EL CAMINO PARA TU SALUD

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

EDICIÓN No. 134

Realizada por: Clara Patricia Marín C.



Que la **ALEGRÍA** del Resucitado llene nuestros corazones, fortalezca nuestros pasos en su seguimiento y avive nuestra voz para dar testimonio gozoso de que **VIVE** entre nosotros.

¡FELICES PASCUAS!

EL HÁBITO DE LECTURA...QUE SEA PARTE NATURAL DE LA VIDA FAMILIAR



Compartir lecturas con los hijos es una excelente manera de acercarse más a ellos, conocer mejor su mundo y enriquecer las conversaciones, creando un espacio de diálogo para el resto de la vida. Por ello, la lectura debe ser una parte natural de la vida familiar. El interés por este hábito se puede inculcar desde la infancia. Existe en el mercado una gran variedad de libros destinados a los bebés, como los que se utilizan a la hora del baño, sistemas multimedia para el aprendizaje de la lectura, cuentos, libros para leer y colorear, relacionados con diversos temas, e incluso revistas infantiles.

Lo más importante a la hora de comprar un libro para un niño, es adecuar el contenido a su edad. Uno demasiado complicado, le resultará pesado de leer, mientras que uno muy sencillo, le aburrirá.

* Hasta los 3 años. Son convenientes los libros que presentan escenas cotidianas; su lectura frecuente le permitirá adquirir voca-

bulario.

* Hasta los 10 años. A medida que el niño crece, texto e ilustración se van equilibrando de manera progresiva.

* Más de 10 años. Comienza la "edad de oro" de los lectores. Es cuando triunfan las series de aventuras, de misterio, etc.

Además de su edad, es importante saber en qué momento del aprendizaje de la lectura y la escritura se encuentra. Hay que resaltar que cada niño tiene su ritmo.

Es importante evitar el empleo de textos inadecuados por su extensión, por su interés, o por su tema.

El apoyo de la familia es necesario en todas las edades para fomentar la adopción del hábito de la lectura. No conviene dejar a los niños solos cuando aparentemente saben leer. Por otra parte, es importante evitar imponerles los gustos personales de los padres o del entorno. Los niños tienen el derecho de elegir sus temas favoritos. Hay que estar pendientes de sus intereses y de cómo evolucionan. Además, no se les puede introducir un ritmo de aprendizaje excesivo, porque esto solo los agotará. Lo ideal es

acompañarlos en todo momento para atajar los errores que puedan cometer, sin crear contradicciones entre el método de la escuela y el empleado en casa y sin repetir o enseñar lo ya sabido porque esto podría aburrirlos.

RECOMENDACIONES

⇒ Organizarse: Es importante ayudar a los niños a planificar su tiempo y ordenar su biblioteca.

⇒ Constancia: A diario hay que reservar un tiempo para leer.

⇒ Apoyo. Los padres pueden pedir consejos en el colegio y las bibliotecas, sobre los libros más adecuados para cada niño.

⇒ Escuchar: En las preguntas de los niños, está la clave para aprender sobre sus motivaciones.

⇒ Estímulo: Cualquier situación puede proporcionar motivos para llegar a los libros. Lo ideal es dejarlos al alcance de los niños.

⇒ Dar el ejemplo: Si los jóvenes ven que los adultos leen a diario, lo más probable es que los imiten.

Fuente: artículo de Eliezer Benavides (ARROCHA)

10 TIPS PARA LIMPIAR LA ESTUFA Y EL HORNO MICROONDAS



1. Echa sal sobre los derramamientos de grasa. Si se derrama en el horno de la estufa mientras

asas la carne, espolvorea sal sobre las manchas antes de que la grasa empiece a calentarse. Cierra la puerta del horno como si nada hubiera pasado. Cuando llegue la hora de limpiar la estufa, los derramamientos se habrán convertido en montoncitos de ceniza que podrás eliminar fácilmente.

2. No batalles con las hornillas. Si las hornillas de la estufa son de hierro forjado y tienen restos de comida adheridos, límpialas con un limpiador de hornos que no sea tóxico y ponlas en el horno la próxima vez que utilices la función de autolimpieza. Retíralas y límpialas con un trapo.

3. Embolsa las rejillas del horno para limpiarlas. Una forma común de lavar las rejillas es sumergirlas en una tina con agua y jabón para aflojar la suciedad. Pero ¿quién quiere lavar después una tina grasienta? Es mejor poner cada rejilla en una bolsa de plástico para basura grande y gruesa y verter 1/3 de taza de líquido lavatrastos, una taza de vinagre blanco y suficiente agua caliente para casi llenar la bolsa. Cierra bien las bolsas y déjalas una hora dentro de una tina

llena de agua caliente. Por último, saca las rejillas de las bolsas, estrégalas, enjuágalas y sécalas.

4. Limpia las charolas. Para quitarles la comida pegada, caliéntalas y vierte detergente para ropa sobre las partes sucias; luego cubre el detergente con toallas de papel húmedas, espera 15 minutos, retira las toallas y verás lo fácil que es eliminar la suciedad con una escobilla.

5. Despoja las guías de las rejillas del horno. Cuando limpies las rejillas, no olvides limpiar también las guías sobre las que corren. Estrégalas con una fibra de metal impregnada en jabón, enjuágalas y sécalas bien; luego, límpialas con aceite vegetal para que las rejillas se deslicen sin dificultad.

6. Mantén limpio los costados de la estufa. Para evitar que se peguen a ellos migas de pan y otros restos de comida, compra dos empaques de hule del largo suficiente para cubrir los costados de la estufa, y colócalos entre ésta y las superficies contiguas. Cuando se ensucien, simplemente retíralos, lávalos y vuelve a ponerlos.

7. No olvides limpiar el filtro del extractor. Una vez al mes, quita el filtro, rocíalo con WD-40 y deja que éste actúe una hora; luego frótalo con un cepillo de dientes y ponlo en

el lavavajillas para terminar de limpiarlo.

8. Limpia el microondas en menos tiempo. Pon dentro varias toallas de papel húmedas y haz funcionar el horno a temperatura alta entre tres y cinco minutos. El vapor aflojará la mugre. Cuando las toallas se enfríen, úsalas para limpiar el interior del horno.

9. Limpia con bicarbonato el “piso” del microondas. Para eliminar manchas de grasa y restos de comida de esa superficie o de la charola giratoria, haz una pasta con dos partes de bicarbonato de sodio y una parte de agua, y unta con ella la suciedad endurecida. Cinco o seis minutos después, limpia el bicarbonato con un trapo o una esponja húmeda y elimina los últimos residuos con una toalla de papel.

10. Dale un mini baño de vapor al microondas. La forma más sencilla de aflojar el desagradable cochambre que se acumula en las paredes del horno es llenar con agua un recipiente de vidrio refractario, poner a funcionar el aparato a temperatura alta por espacio de dos minutos, no abrir la puerta durante otros dos minutos, y luego limpiar el interior con un trapo suave. El vapor habrá ablandado el pegajoso y endurecido cochambre, haciéndolo fácil de limpiar.

Tomado de Baking Soda, Banana Peels, Baby Oils and Beyond por Reader's Digest 2008

NOVEDADES EN LA INDUSTRIA CÓSMETICA



La industria cosmética ha ido incorporando los ingredientes marinos y sustituyendo los activos de origen animal. Tal es

el caso de la cepa bacteriana Gramnegativa *Pseudoalteromonas* antártica, la cual es aislada de una muestra fangosa de la Antártida. Durante su crecimiento celular, produce un exopolímero que presenta una propiedades cosmé-

ticas interesantes:

⇒ Efecto cicatrizante.

⇒ Incremento en formación de colágenos tipo I y IV y de elastina.

⇒ Eficaz antiarrugas para la piel del contorno de los ojos y rostro.

TIENES MASCOTA Y ESTÁS EMBARAZADA...TOMA MEDIDAS PREVENTIVAS



Una preocupación común entre las mujeres embarazadas que conviven con mascotas, es si estar en contacto con ellas conlleva algún riesgo para el desarrollo normal de su bebé y su embarazo, sobre todo, cuando estos animalitos se han convertido en un miembro de su familia.

RECOMENDACIONES

Una vez confirmado tu embarazo, es de suma importancia que le comentes a tu ginecólogo que convives con un gato, un perro, u otro animalito, para que te realice las pruebas necesarias y descarte, sobre todo, la toxoplasmosis, una enfermedad especialmente grave si se contrae durante el estado de gravidez. Tu médico podrá brindarte las recomendaciones necesarias, y explicarte los cuidados que debes seguir durante la gestación.

CUIDADOS CANINOS

- Llévalos al veterinario, para que compruebe que tiene en regla todas sus vacunas.
- Lava bien sus enseres personales, para evitar posibles infecciones.
- Asegúrate que tu perro no salte sobre tu abdomen, cuando estés sentada o acostada.
- Si tienes una relación afectiva muy estrecha con tu mascota, pídele a tu pareja o a otro familiar que pase más tiempo con él, para prepararlo ante los cambios que se avecinan.

CUIDADOS GATUNOS

- Toma medidas preventivas ante la posibilidad de infección por toxoplasmosis.
- Manténlos dentro de la casa.
- No te acerques a gatos de la calle.
- Pídele a un familiar que limpie la arena sanitaria del gato, todos los días. Lávate las manos minuciosamente

con agua y jabón después de trabajar en el jardín. Preferiblemente utiliza guantes.

- Limpia los espacios en los que suele estar el animal.

RIESGO DE CONTAGIO

Los hámster y conejitos de indias, pueden ser portadores del virus de la coriomeningitis linfocítica (LCMV, por sus siglas en inglés), como consecuencia del contacto con roedores silvestres. Esta infección puede ocasionar defectos congénitos. Para prevenirla, toma en cuenta los siguiente:

- ◆ Mantén a los roedores en un parte aislada de la casa.
- ◆ Píde a otro familiar que los cuide y limpie sus jaulas.
- ◆ Lávate las manos con agua y jabón después de tener contacto con ellos.
- ◆ Procura que la jaula se limpie al aire libre y fuera de la casa.

Fuente: artículo de Andreína Páez Paredes



USA LA CÁMARA DE TU TELÉFONO PARA FOTOGRAFIAR...

- **TUS CAJAS DE MEDICINAS JUNTAS**, para tener a la mano los nombres de todos los fármacos que tomas cuando vayas al médico o a urgencias.
- **UNA PLANTA O FLOR QUE TE GUSTE**. Cuando vayas a un vivero de compras, muéstrale la foto a los vendedores.
- **EL MAPA DE "USTED ESTÁ AQUÍ"** en un centro comercial nuevo, un parque o el metro. Así tendrás un mapa portátil mientras recorres el lugar.

- **LA CARTA DEL RESTAURANTE**, para enviársela al amigo que va a llegar con retraso a la cena.
- **A TI MISMO**, vistiendo prendas distintas en el probador, para poder comparar los atuendos sin tener que ponerte cada uno otra vez.
- **SEÑALIZACIONES** en el estacionamiento, para localizar tu auto más fácilmente.
- **TU CARTERA**, abierta lo suficiente para saber qué falta en caso de pérdida o robo.
- **LA LISTA DE INGREDIENTES DE**

UNA RECETA, para que puedas revisarla mientras compras lo que vas necesitar.

- **LA PLACA DE TU COCHE**. Es útil cuando lo dejas en un estacionamiento con servicio de *valet*, o si se lo lleva la grúa.
- **TU TARJETAS DE SEGURO MÉDICO, LICENCIA DE CONDUCIR Y PASAPORTE**, para tener los datos a la mano en una emergencia. Para proteger fotos con una contraseña, descarga una aplicación como Folder Lock o Hide It Pro



MITOS Y REALIDADES DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR



¿Cuántas veces habremos oído "si le pegan es que algo habrá hecho"?, ¿Cuántas mujeres piensan

que los insultos continuos que les dedican sus maridos no son violencia intrafamiliar?. Éstos son algunos de los mitos que hay que desterrar

MITO: Si la mujer es golpeada es porque se deja, si realmente quisiera, podría dejar a su abusador.

REALIDAD: Generalmente cuando una mujer trata de defenderse, es golpeada con mayor fuerza, a nadie le gusta ser amenazada o golpeada, existen razones sociales, culturales, religiosas, económicas que mantienen a las mujeres dentro de la relación. El miedo es otra de las razones que las hace permanecer en sus hogares. Los peores episodios de violencia suceden cuando intentan abandonar a su pareja. Los golpeadores tratan de evitar que las mujeres se vayan a través de amenazas de lastimarlas o de lastimar a sus hijos o a ellos mismos. También influyen las actitudes sociales, tales como la creencia de que el éxito del matrimonio es responsabilidad de la mujer y que las mujeres dañan a sus hijos si los privan de su padre, sin importar cómo actúe él.

MITO: La violencia intrafamiliar es provocada por el alcohol y las drogas.

REALIDAD: El alcohol y las drogas son factores de riesgo, ya que reducen los umbrales de inhibición. La combinación de modos violentos para la resolución de conflictos con adicciones o alcoholismo suele aumentar el grado de violencia y su frecuencia pero muchos golpeadores no abusan ni de las drogas ni del alcohol y muchos abusadores de drogas o alcohol no son violentos. Son dos problemas separados que deben ser tratados por separado.

MITO: Si se porta mal merece ser golpeada.

REALIDAD: Nadie merece ser golpeado no importa qué haya hecho. Los golpeadores comúnmente culpan de su comportamiento a frustraciones menores, al abuso de alcohol o drogas o a lo que su pareja pudo haber dicho o hecho. La violencia, sin embargo, es su propia elección. La violencia intrafamiliar no puede ni debe estar justificada en ningún caso, cualquiera que sean las circunstancias. El maltratador siempre será un agresor y la persona maltratada su víctima.

MITO: La violencia intrafamiliar solo concierne a la familia.

REALIDAD: La violencia intrafamiliar es un problema de todos. Todos debemos proponernos detenerla. El agresor, no por ser parte de la familia tiene derecho a agredir y dañar, esto está mal y es ilegal, las víctimas deben tener y sentir el apoyo social para que de esta manera pierdan el miedo y se

decidan a denunciar.

MITO: La violencia intrafamiliar es un problema de familias pobres y sin educación.

REALIDAD: La violencia intrafamiliar se produce en todas las clases sociales, sin distinción de factores sociales, raciales, económicos, educativos o religiosos. Las mujeres maltratadas de menores recursos económicos son más visibles debido a que buscan ayuda en las entidades estatales y figuran en las estadísticas. Suelen tener menores inhibiciones para hablar de este problema, al que muchas veces consideran "normal". Las mujeres con mayores recursos buscan apoyo en el ámbito privado, cuanto mayor es el nivel social y educativo de la víctima, sus dificultades para develar el problema son mayores. Sin embargo, debemos tener en cuenta que la carencia de recursos económicos y educativos son un factor de riesgo, ya que implican un mayor aislamiento social.

Infórmate Mujer! Recuerda que la mejor arma de los agresores es la ignorancia...

<http://www.nuestraedad.com.mx/violenciaintrafamiliar-mitos.htm>

