



EL CAMINO PARA TU SALUD

CONVERSA CON TUS HIJOS

De los tres años en adelante, es cuando comienza la etapa del descubrimiento en el infante, es indispensable satisfacer toda su curiosidad.

La interacción con el mundo real, compartir con otros niños, expresar sentimientos de enojo, alegría, tristeza, o simplemente esos momentos de malcriadez, forman parte de situaciones que te llevarán a plantearte conversaciones con tus hijos.

Encuentra el momento para afianzar la comunicación, demostrándole que puede entablar una charla amena, en la que sus dudas y temores serán escuchados. A continuación 10 de los tópicos que puedes tratar con ellos:

- 1. Disfrute de su entorno.** Saber qué hace y cómo la pasa cuando comparte tiempo con sus amigos, te indicará si se siente a gusto. De igual manera, tendrás tranquilidad al conocer cuál es el tipo de ambiente en el que se desenvuelve.
- 2. Desempeño en el colegio.** No hay que esperar al boletín escolar para sentarse a conversar, es necesario hacerle saber que te interesa su día a día de estudio. Qué materias le gustan, cuáles son sus profesores preferidos, y que tan adaptado está con sus compañeros de clases.
- 3. Sexualidad.** La edad perfecta para hablarles sobre este tema la decides tú; sin embargo, la Academia Ameri-

cana de Pediatría, a través de su publicación, *Caring for Schol-Aged Children: Ages 5-12*, sugiere comenzar a explicarles sobre sus genitales, con la terminología de la anatomía del cuerpo, a partir de los 18 meses de edad.

- 4. Hobbies.** Si bien es cierto que todo niño tiene el deber y el derecho de estudiar, también es indispensable que encuentre entretenimiento en lo que más le gusta hacer. Cantar, bailar, nadar, pintar, o tocar un instrumento musical, son apenas algunas de las actividades recomendadas.
- 5. Expectativas.** ¿Qué quiere hacer cuando sea grande? Es una de las interrogantes más comunes entre padres e hijos; hasta cierto punto, llega a ser gracioso que tu hijo de seis años te diga que quiere ser astronauta y bajarte la luna. Pero, impulsarlo a lograr lo que desee, lo estimulará a ser constante y lograr sus objetivos.
- 6. Solución de problemas.** En el mundo de los niños, también existen días estresantes, que varían según el tipo de problema; desde una pelea con un amigo, hasta el juguete que no le compraste. Para guiarlo a resolverlos, es mejor hablar; enséñale a actuar en situaciones que le generen ira.
- 7. Autoestima.** Ellos deben aprender



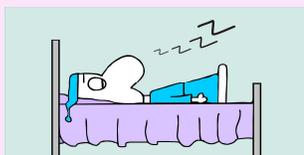
que en el mundo hay personas que actúan de manera errónea o acertada, y tener las herramientas para expresar su desacuerdo en determinadas situaciones, valiéndose de su confianza en sí mismos.

- 8. Valores.** Todo lo que ven y oyen en casa lo repetirán; asegúrate de siempre decirles las palabras mágicas: por favor, gracias, de nada, buen trabajo, sigue así. Cuando la ocasión lo amerite reprenderlos, háblales y explícales por qué están mal sus acciones.
- 9. Realidad o fantasía.** A veces no todo saldrá como tu hijo quiere; una meta le costará más que otra. Pero eso no significa que deba desistir. Impúlsalo a trabajar por sus sueños, pero sin dejarlo abandonar la realidad.
- 10. Diversión.** Es sano que aprenda a disfrutar la vida mientras crece, dándole la importancia necesaria a las cosas. Así como hay momentos para estudiar y cumplir los deberes, también debe haber suficiente espacio y tiempo para disfrutar momentos de esparcimiento.

PELIGROS DE CONducIR CON CANSANCIO



En términos estadísticos, conducir sin haber dormido al menos cinco horas es casi tan peligroso como hacerlo en estado de ebriedad, indica un estudio realizado por la Asociación Estadounidense de Automovilistas (AAA, por sus siglas en inglés). Otro dato igual de alarmante: conducir con un déficit de tan solo una o dos horas de sueño nocturno casi aumenta al doble el riesgo de sufrir un accidente. Si vas a hacer un viaje largo, sigue el consejo de la AAA para no conducir cansado: evita consumir alimentos pesados antes de salir y programa varios descansos a lo largo del trayecto.



Picar por la noche cae pesado y provoca mal sueño, pero una opción para matar el antojo puede ser: un plátano, una manzana, frutos secos, yogurt natural o avena. Cualquiera de ellos será una cena ligera.

USOS INGENIOSOS DE COSAS COMUNES



CÁSCARA DE PLÁTANO -PULIDOR DE PLATA.

¿Vas a empezar las tareas domésticas de fin de semana y acabas de comer un plátano para tener energía? No tires la cáscara; muélela en la licuadora con un poco de agua. Luego humedece un paño con la pasta resultante y pule con ella tus objetos de plata (¡te encantará el aroma frutal!) Por último pon a remojar en agua las piezas para eliminar la pasta de plátano.



AGUA DE COCCIÓN- ALIMENTO PARA PLANTAS.

Si tienes la costumbre de tirar por el fregadero el agua en la que cueces los alimentos no vuelvas a hacerlo. Siempre y cuando el agua no contenga sal disuelta, tus plantas se sentirán felices de beberlas una vez que se haya enfriado. Tanto los huevos duros como las verduras al vapor dejan valiosos minerales en el líquido y lo convierten en una fuente

de nutrientes para tu jardín



CEPILLO DE DIENTES- LIMPIADOR DE MAZORCAS.

Desinfecta un cepillo de dientes viejo (puedes meterlo en la lavavajillas) a fin de convertirlo en una herramienta de cocina. Puedes darle un nuevo uso como auxiliar para quitarles los cabellos a las mazorcas.



MEDIAS ELÁSTICAS-LIGAS PARA COGER EL CABELLO.

No hay motivo para que las medias terminen en el bote de la basura. De cada pernera de la media corta aros de 1.3 centímetros de ancho, paralelos a la línea de la cintura, y úsalos como ligas para recoger el cabello sin dañarlo.



MAQUINI-LLA DE AFEITAR-LIMPIADOR DE SUÉTERES

Una maqui-lla de afeitar sin filo puede usarse para quitar las pelusas de los suéteres. Si notas estas bolitas en las mangas, el frente o la espalda de las prendas tejidas, pasa la maquinilla de afeitar suavemente sobre ellas. La hoja removerá las pelusas sin dañar los suéteres.



BOTELLA DE CÁTSUP- DISPENSADOR DE GLASEADO.

Decora más fácilmente el siguiente pastel que hagas en casa usando una botella limpia de catsup para añadir el glaseado. Ésta es más sencilla de utilizar que una manga pastelera, y con ella puedes dibujar flores, grecas y otras figuras.



CÁSCARAS DE LIMÓN- DESODORANTE DESECHABLE.

Aprovecha el fresco aroma de esta fruta cítrica frotando las cáscaras contra las paredes interiores de tu bote de basura. Hacer esto ayuda a neutralizar los olores desagradables y a limpiar los residuos de grasa.

LA LECHE MATERNA LOS ALEJA DEL CÁNCER



Además de sus maravillosas bondades, se ha descubierto que muchos de los componentes de la leche materna tienen también el potencial

de proteger a niños lactantes de la formación de tumores y destruir hasta 40 tipos distintos de células cancerígenas, incluyendo tumores cerebrales y de piel, asegura una investigación realizada en el departa-

mento de microbiología, inmunología y glicobiología del Instituto de Medicina de Laboratorio (*Institute of Laboratory Medicine*), en la Universidad de Lund, en Suecia. ¡Una razón más para fomentar la lactancia materna!

CONSEJOS PARA UNA CENA FORMAL



¿Cómo planear el menú en casa? Una de las claves es no complicar los platos, pues no siempre lo difícil es sinónimo de sabrosos. Sigue estos consejos:

1. Sirve tres platos básicos: una entrada, uno principal con sus acompañantes y un sabroso postre. Primero puede ser una ensalada *caprese* o una César; si quieres algo menos ligero están los mariscos, una pequeña porción de pasta o un volován relleno de pollo a la crema. El platillo central por excelencia es una pechuga asada o un filete estilo *chateaubriand* al horno servidos con vegetales, arroz o patatas. ¡O un buen guiso de pollo en trozos con salsa de vino! Hay decenas de opciones.
2. No olvides tener dos postres: uno divino (como un volcán de chocolate o deliciosos pasteles mil hojas) y otro más sencillo (y bajo en calorías), por ejemplo, unas fresas o sorbetes de frutas fresca. ¡Acompaña con *champagne* helado!
3. Considera el clima y evita comidas pesadas en los meses de calor, cuando se recomienda servir alimentos más ligeros o frescos. Cuando haga frío sirve sopas, robustos guisos o carnes rellenas, son más apropiados para los días de invierno.
4. El primer tiempo debe ser por completo distinto en sabores y texturas al principal. Lo ideal es comenzar ligero y seguir con algo fuerte o intenso. No olvides incluir siempre un vegetal o una pequeña ensalada. Marida los vinos que vas a servir.
5. Ten en cuenta que a muchas personas no le gustan los platos de vísceras, el cordero ¡y menos aún conejo o aves de caza! También conviene evitar platillos picantes o demasiado condimentados.
6. Cuando tengas invitados pregúntales si hay alimentos que no pueden consumir o si son alérgicos a algo.



DOS SECRETOS SOBRE EL QUESO

1. Si los sirves antes (o después de la cena, es importante que estén a temperatura ambiente. Sácalos del refrigerador 30 o 60 minutos previo a que lleguen tus invitados. La única excepción son los llamados quesos frescos, pues no deben quedarse sin enfriar.
2. Una buena superficie para servirlos es sobre una tabla o una pieza plana de mármol.

UN LASAÑA DIFERENTE



En un molde de hornear previamente engrasado con mantequilla, alterna tortillas de maíz, con capas de frijoles negros, granos de elote (enlatados y escurridos), queso ricotta y cheddar. A este último añade orégano, sal y pimienta al gus-

to, luego moja con una generosa cantidad de salsa de tomate y termina con una cubierta de queso mozzarella en tiras; agrega salsa de nuevo. Es una lasaña vegetariana, debes hornearla a 375°F (190°C) hasta que se dore bien y el queso se derrita por completo. Si quieres puedes incorporar a este plato una capa de pollo desmenuzado mezclado con una cucharada de chipotle.



NO BOICOTEES TU ESFUERZO

Cuida lo que bebas. Si sales de fiesta, nuestro consejo es pedir una copa de vino con agua *seltzer* o *spritzer*, una opción más ligera que beber un cóctel, repleto de azúcar y calorías (¡y lo mejor si logras que te dure un largo rato!)

Los sábados pueden ser más difíciles cuando la meta es perder peso, sobretodo si te reúnes con la familia y los amigos, y estás expuesta a deliciosas comidas. ¡Qué hacer para no sufrir cuando los demás comen a tu

alrededor? Procura no enfocarte en la ansiedad ni en la frustración, y es que estas dos sensaciones son capaces de bloquear cualquier esfuerzo. Así que te sugerimos ¡moderación!, y esta solución que no falla: si acudes a un restaurante, elige una ensalada como primer tiempo; saciarás tu apetito y consumirás menos tentaciones.

Expertos nutricionistas coinciden en que una dieta exitosa crea disciplinas sencillas y fáciles de seguir, que poco a poco eliminan malos hábitos y cambian nuestra forma de alimentarnos



PUEDES VERTE Y SENTIRTE BELLA

Altas dosis de paciencia, fuerza de voluntad,

constancia y seguridad en ti misma, bastarán para que te sientas tan bella como antes de estrenarte como madre.

1. ADELGAZA

⇒ Prefiere la lactancia materna y quemarás más de 700 calorías la día, sin siquiera levantarte del sillón.

⇒ Mantén una dieta sana y balanceada, rica en proteínas, baja en grasas, y que incluya al menos cinco comidas al día, para que bajes de peso sin afectar la alimentación de tu bebé. Recuerda que todo lo que consumes, él lo ingiere a través de la leche materna.

⇒ Aumenta la ingesta de fibras para evitar ser víctima del estreñimiento.

⇒ Complementa tu alimentación con vitaminas A y C, para evitar que los radicales libres aceleren el proceso de envejecimiento, y para facilitar la síntesis de colágeno, respectivamente.

⇒ Bebe abundante agua a lo largo del día, en especial antes, durante y después de amamantar a tu hijo. Esto te ayudará a bajar de peso, y a hidratar tu epidermis.

2. TONIFÍCATE

⇒ Utiliza la faja postmaternidad el mayor tiempo posible, una vez que tu médico lo autorice. Te ayudará a evitar la flacidez de la piel y a recuperar

tu vientre plano.

⇒ Práctica en casa, y al menos tres veces a la semana, zumba o bailoterapia, mientras tu bebé duerme.

⇒ Realiza ejercicios que fortalezcan los músculos pectorales, para prevenir la caída de las mamas.

⇒ Al ducharte, ve disminuyendo la temperatura del agua poco a poco, para que el último rocío sea frío. Eso ayudará a que tu piel recupere la tonicidad.

⇒ Las cremas anticelulíticas, la mesoterapia, la electrolipólisis y los drenajes linfáticos, son excelentes alternativas para combatir la celulitis.

3. RENUÉVATE

⇒ Si te salieron manchas en el rostro, acude a un dermatólogo o cosmólogo profesional, para que te prescriba un tratamiento que te permita recuperar el tono uniforme de tu piel.

⇒ No te desanimes por no haber recuperado aún tu talla; echa mano de las prendas que más se ajusten a tus medidas actuales, sonríe convencida de que pronto perderás esos centímetros de más.

⇒ Pídele a tu estilista que te asesore para cambiar el corte y el color de tu cabello, y empieza a vivir esta nueva etapa de tu vida con un look diferente.

⇒ Sal de la rutina de los pañales y los biberones, planeando una salida cada semana. Compartir fuera de la casa con tu pareja, familiares o ami-

gos, es la excusa perfecta para esforzarte un poco más en arreglarte.

⇒ Si antes te sentías desencajada, llegó el momento para compartir de nuevo con las amigas cercanas, que comprenden tu nuevo estilo de vida.

4. RESPLANDECE

⇒ Evita el consumo de cafeína; de esta manera podrás disfrutar de un sueño reparador que te ayudará a lucir espléndida.

⇒ Como la caída del cabello es un fenómeno habitual en los meses posteriores al parto, no es mala idea que comiences a tratarla a tiempo antes de que alcance su punto álgido y requieras atención médica.

⇒ Aunque no salgas de tu casa, procura aplicarte como mínimo un labial de alguna tonalidad clara, y máscara de pestañas, además de un polvo traslúcido. Verte bien frente al espejo te mantendrá animada.

⇒ Recupera la luminosidad que perdiste con el descenso del estrógeno, aplicando en todo el cuerpo lociones cremosas e hidratantes, ricas en ingredientes que nutran la piel, en especial la del busto, que sufre bastante con la gravedad durante el período del embarazo y la lactancia.

⇒ Para la piel del rostro, prefiere las cremas que contienen ingredientes como ácido hialurónico y colágeno para el día, y las reparadoras con efecto calmante y relajante para aplicar en horas de la noche.

Fuente: Artículo de Laura Muñoz Carmona