

por: Clara Patricia Marín C.

EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2018 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

AÑO NUEVO, NUEVAS POSIBILIDADES



Cuando se acercan estas fechas, el comentario por excelencia es "¡El año pasó volando!", seguido por "Año nuevo, vida nueva". Esta frase implica que con el cambio del calendario, nuestras vidas se van a transformar mágicamente. De repente tendremos la voluntad para bajar de peso, dejar de fumar, casarnos, ser más organizados, tener independencia financiera...en fin, la lista es interminable. Y con frecuencia llega fin de año y aún nos persigue el reloj y no hemos hecho nada al respecto.

...La razón por la que queremos cambiar es otro factor fundamental. ¿Es por mí o porque lo demás quieren? Cuando es por los demás, las probabilidades de éxito disminuyen considerablemente. Para cambiar se requiere una inversión de tiempo y esfuerzo notable que va en proporción al cambio que queremos hacer. Si no estamos convencidos de que el cambio es lo mejor para nosotros, es más probable que nos saboteemos.

...El cambio debe estar bien definido. Decir "quiero ser más saludable", no es suficiente. Entre más específico y medible mejor. Por ejemplo, ...cuántos minutos de ejercicio voy hacer al día, etc., y luego dividir estas metas en otras más pequeñas, cuantificables a corto plazo. Hay un llamado "experimento del malvavisco", con el que se les presenta a unos niños un malvavisco y se le da la consigna de que si son capaces de contener la ganas de comerlo por 15 minutos, al final podrán comerse dos. Lo que los investigadores encontraron es que la mayoría de ellos era incapaz de contenerse y perdieron la oportunidad de comer el segundo. De ahí concluyeron que los seres humanos están mucho motivados por las recompensas inmediatas que por las recompensas a largo plazo. Es por esto que debemos dividir la meta principal en pedazos para poder sentir que estamos teniendo logros. Hacer algo pequeño todos los días que vaya alineado con nuestra meta es mucho más efectivo que algo grande, pero no esporádico.

...Los cambios son bienvenidos siempre y cuando no perdamos de vista nuestro verdadero yo. No se trata de hacer un *extreme makeover*. No hay que esperar que cambie el calendario para cambiar algo de nuestras vidas. El mejor momento es el pre-

Sente. Extracto del artículo de la Mgtr Tamara Simana de Zebede, psicóloga clínica y miembro de Fundación Relaciones Sana (Revista ELLAS)

HIPERPATERNIDAD



Según la periodista Eva Millet,

especializada en temas de educación, "la hiperpaternidad ve a los hijos como seres intocables a los que hay que defender a toda costa y solucionarles todos los problemas. En este nuevo modelo de crianza se está llevando por delante su autonomía y capacidad de frustración, además de generar niños con más miedos que nunca".

ORIGEN

Este fenómeno, explica la autora, es un tipo de crianza procedente de Estados Unidos, que se ha importado con éxito a Europa, donde los niños y sus logros también se han convertido en un nuevo símbolo de estatus entre las clases medias y altas.

PERFIL DE LOS HIPERPADRES

Este método de formación se caracteriza por una atención excesiva a los niños y una perpetua supervisión. "Los padres resuelven sistemáticamente los problemas a sus hijos y esto

tiene consecuencias. Otra característica es justificarlos continuamente. Estamos quitándoles lo más importante de la infancia que es el tiempo para jugar; no tienen tiempo para aburrirse, y del aburrimiento puede salir la creación.", sostiene Millet.

¿CÓMO LOS AFECTA?

La situación puede influir de manera negativa en los pequeños, y promueve las siguientes conductas:

- No aprenden a utilizar sus propios recursos, ni tampoco confían en sí mismos.
- •Tienen una baja tolerancia a la frustración.
- Presentan grandes dificultades para ser autónomos y adquirir responsabilidades,
- •No valoran el esfuerzo, ni tampoco la practican.
- •Tienen la tendencia a aburrirse con mucha facilidad.

FOMENTAR LA RESPONSABILIDAD

La autora aconseja a los padres que los niños colaboren en casa, como una manera de adquirir responsabilidades a temprana edad. Con ello, promoverán este valor y la empatía, e incentivarán la

virtud del agradecimiento; eso los harán experimentar todo lo que hacen por ellos cada día. "Colaborar en las tareas forma parte de su desarrollo, aumenta la autoestima, les hace sentirse más mayores, útiles y quita a los padres la sensación de ser 'mayordomos' de sus hijos", destaca Millet.

¿CÓMO EVITARLO?

Como prevención, la autora propone algunas técnicas sencillas:

- Involucrar a los niños en las conversaciones, pero no permitir que interrumpan.
- No preguntarles sistemáticamente todo.
- Darles una sana desatención, no anticipar todo todo tipo de contratiempos ni pasar la mayor parte del día alrededor de ellos.
- No hablar por ellos, ni tampoco en plural.
- No pasarse el día colgando fotos de los hijos en las redes sociales.
- No interferir demasiado en las decisiones relacionadas con el colegio.
- Intentar que aprendan a asumir sus propios errores.

Página 2

EDICIÓN No. 156

PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE CONTRA EL ENVEJECIMIETO

DECÁLOGO DE LA PATERNIDAD CONSCIENTE



La paternidad consciente o *slow* parenting, concepto acuñado por la enfermera canadiense Jean Alice Rowcliffe, promueve una enseñanza en la que se respeta el ritmo de desarrollo de cada niño y sus necesidades concretas.

- 1– Usemos menos la tecnología, sobre todo en contacto con nuestros hijos. Descubramos junto a ellos qué puede ofrecernos la naturaleza y qué podemos aprender de ella.
- 2- Evitemos ser el "amigo de nuestros hijos". Seamos sus padres/ madres, por encima de todo. Reflexionemos y ajustemos nuestro rol materno/paterno.
- 3– Observemos y disfrutemos del crecimiento y el desarrollo de nuestros hijos. Cada detalle de ese proceso es revelador y maravilloso.
- 4– Somos los primeros y principales maestros de nuestros hijos. No nos olvidemos nunca de que nuestras palabras, pero sobre todo nuestros actos, tienen una influencia pedagógica inmensa sobre los pequeños.
- 5– Respetemos que el juego es el trabajo y cometido de nuestros hijo. A través del juego y de la actividad espontánea el niño aprende cuanto necesita.
- 6– Hemos dado la vida a nuestros hijos, pero no nos convirtamos en sus vidas. No pretendamos controlar todo aquello que les ocurre, ni les evitemos experimentar las frustraciones que forman parte de la vida.
- 7- Reflexionemos acerca de la estrecha vinculación entre la libertad y los límites. Parecen conceptos antagónicos pero en realidad, la una no es posible sin los otros.
- 8- Ajustemos un acompañamiento para nuestros hijos más lento, más sosegado, más paciente, más cercano, más comprensivo. En definitiva, más consiente.
- 9– Entendamos y respetemos que, como núcleo familiar, formamos parte de una "tribu" próxima y de una sociedad.
- 10-Intentemos llevar junto a nuestros hijos una vida plácida.



En las dos últimas décadas, la alergia al cacahuete se ha triplicado entre los niños estadounidenses. Pero un grupo de investigadores australianos ha desarrollado un tratamiento que podría frenar esta tendencia. Durante un peque-

ño ensayo clínico con niños alérgicos al fruto, se formaron dos grupos. El primero recibió probióticos y cantidades cada vez mayores de proteína de cacahuete durante 18 meses. El segundo placebos. Al concluir la investigación, en 2013, 82% de los niños del primer grupo habían desarrollado tolerancia al cacahuete; del segundo grupo , menos el 4%. Según un estudio posterior, hoy en día la mayoría de los participantes que adquirieron tolerancia al fruto lo consumen con frecuencia. Además, 70% de ellos superó una prueba que confirma que ha desarrollado tolerancia a largo plazo.

¡DESPIERTA! ¡DESPIERTA YA! , ESTA ES LA VIDA



La vida no es lo que sucede cuando todos tus planes se cumplen, ni lo que pasará cuando tengas eso que tanto deseas. La vida es lo que está pasando en este preciso instante.

Conserva lo que tienes...Olvida lo que te duele...Lucha por lo que quieres...Valora lo que posees...Perdona a los que te hieren y disfruta a los que te aman. Nos pasamos la vida esperando que

pase algo...y lo único que pasa es la vida. No entendemos el valor de los momentos, hasta que se han convertido en recuerdos. Por eso... Haz lo que quieras hacer antes de que se convierta en lo que te "gustaría" haber hecho...No hagas de tu vida un borrador, tal vez no tengas tiempo de pasarlo en limpio...

RINITIS NO ALÉRGICA



Un estudio reciente publicado en la *Journal of Allergy and Clinical Inmunology*, revela que muchos han logrado paliar los

síntomas de la rinitis no alérgica con capsaicina en aerosol, la molécula que le da el gusto picante a los chiles. Al interactuar con nervios nasales demasiado susceptibles, produce un efecto que fue observado por primera vez en pacientes originarios de Europa y Estados Unidos que emigraron a la India y empezaron a consumir alimentos condimentados. Tras un tiempo, los síntomas desaparecieron, según Peter Hellings, profesor de rinología de la Universidad de Leuven (Bélgica) y la Universidad de Ámsterdam (Países Bajos). La capsaicina no es un medicamento, pero los médicos y farmacéuticos pueden encargarla y preparar el aerosol. Existen variantes de este padecimiento que pueden tratarse con fármacos. Por ejemplo, el bromuro de ipratropio en aerosol suele ser eficaz contra la rinitis senil. Tu médico puede recetarte el mejor tratamiento para tu cuadro. Se estima que cerca del 25% de todos los casos de rinitis crónica no son provocados por afecciones o reacciones alérgicas. Lo más importante es eliminar el problema de raíz; pero la causa no se revela fácilmente en casi la mitad de los aquejados.



© 2018 El CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS) TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Phone: (562) 364-1250 Email: info@eccafs.org http://www.eccafs.org 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.