



# EDICIÓN No. 162

**"PARA SER LIBRE NO SE NECESITA SÓLO DESPOJARSE DE LAS CADENAS, SINO VIVIR DE UNA MANERA QUE RESPETE Y POTENCIE LA LIBERTAD DE LOS OTROS" NELSON MANDELA**



## OPORTUNIDADES DE DESARROLLAR TALENTOS



Fuera de asistir al colegio, el diario de los adolescentes tiene muchos espacios en blanco. Un mal uso del tiempo o caer en el sedentarismo aumenta el riesgo de sufrir obesidad, entre otras enfermedades, y estimula las posibilidades del consumo de sustancias como el alcohol. Una alternativa para ocupar esos vacíos son las actividades extracurriculares, las cuales apuestan por un estilo de vida saludable, la búsqueda de talentos y su desarrollo, y la mejora de sus aptitudes académicas. Los padres puede orientarlos para que escojan una opción que les agrade.

### DEPORTES

Aumentan el rendimiento escolar y el coeficiente intelectual, estimulan a los jóvenes a aprobar los exámenes con promedios altos, y que tengan menos inasistencia en las clases. También abren sus oportuni-

des para cursar otros niveles universitarios. Además, promueven valores en su ejercicio, como aprender a trabajar en equipo y perseverar en las metas. La lista de actividades es larga, y en ella puedes encontrar las más populares: baloncesto, béisbol, fútbol, natación, voleibol y atletismo.

### ARTES ESCÉNICAS

Abarcan aquellas manifestaciones artísticas, cuya presentación se realiza frente a un público, de manera que los jóvenes ganan confianza y autoestima. Generalmente, requiere de una producción que va desde la idea, hasta su desarrollo en escena; esto, además, favorece la creatividad. Una forma de expresión es la música, a través del canto, que también permite la conexión con la emociones, y aprender a tocar cualquiera de los instrumentos, con el esfuerzo y dedicación que estos requieren para ser de los mejores. Son actividades que, por lo general, se practican en los centros educativos, aunque existen academias dedicadas a impartir estas clases.

### OBRAS ARTÍSTICAS

Puedes recordar si tu adolescente tuvo afinidad hacia las bellas artes durante la niñez, o evaluar si aún tiene y desarrolla ese don. En ese caso, proponle pertenecer a un

curso para fortalecer su técnica o practicar en casa con ayuda de páginas web especializadas. Las actividades son múltiples como la ilustración, la cerámica, la escultura, la pintura y la fotografía. Aportan beneficios al artista, según el sitio web Distrito Escolar Independiente de East Texas Katy, los jóvenes asisten más a clases, se empeñan cada vez más por aprender, son más creativos y expresan mejor sus emociones.

### TECNOLOGÍA

Los adolescentes con intereses por la ciencia, es decir, aquellos que basan su enseñanza en práctica, tienen mayor inclinación por la ingeniería en sistemas, desarrollo de aplicaciones móviles o el diseño web. Inclusive, pueden considerar estas opciones con una visión de futuro; por ejemplo, con miras a facilitarse un puesto de trabajo en unos años después, incrementar la productividad en el país y mejorar la calidad de vida de las personas desde la tecnología. Son actividades extracurriculares que los jóvenes pudiesen desarrollar y convertir en su sostén económico durante la adultez.



## COMO PADRE, DAS UNA BUENA IMAGEN

Los padres tienen un alto impacto e influencia en las creencias, hábitos y comportamientos de sus hijos, ya que conviven y comparten importantes horas del día con ellos. La apariencia física aporta mucha información acerca del otro, al momento de socializar y conectarse. De hecho, es más que un conjunto de características como género, tamaño, peso, edad, atractivo, tipo de cuerpo, entre otros. Es una descripción de la personalidad y de posibles estilos de conductas.

### SER INTERDEPENDIENTE

El aspecto le brinda señales a los niños sobre qué esperar del adulto, indica Ana Cristina Eisenmann, psicóloga clínica. Se basa en la información cultural que reciben al respecto, a través de patrones de conducta y personalidades. Es un ejemplo que le permite al niño generar una creencia interdependiente, entre cómo se percibe físicamente, y el procesamiento interno de comportamiento. Por consiguiente, cuando no se les ha mostrado que el trato es igualitario, desarrollan patrones no sanos que van ligados a los falsos conceptos y mitos sobre los estereotipos de cada tipo de cuerpo.

### ABSORBEN COMO ESPONJAS

La actitud de los padres tiene efectos en todas las áreas de la vida

(social, laboral, física, afectiva, mental y espiritual), según señala la especialista. Los individuos aprenden mediante el ejemplo, y los adultos son los principales instructores de vida. Cada situación, información y experiencia, será primero juzgada y valorada a través de lo que se cree que ellos opinarían. Por tanto, cuando los hijos son criados con familiares que tiene actitudes negativas, los pensamientos que genera en su desarrollo, tenderán hacia una cognición de patrones y, por lo tanto, a un comportamiento que se considera inapropiado. Sin embargo, puede ser capaz de seguir el ejemplo de otra figura importante en su crianza, que le brinde salud emocional y mental.

### PERSONALIDAD ADECUADA

Muchas veces se quiere que los niños sean perfectos, y que aprendan únicamente de la información y crianza que se les da en casa. Por lo tanto, es necesario llevar la mirada hacia el interior, y ser conscientes de las actitudes, pensamientos, hábitos y creencias personales. Cada cual tendrá distintas formas de relacionarse y expresarse, pero es importante que dentro de su estilo puedan incluir:

- ⇒ Muestras de amor y afecto
- ⇒ Límites que enseñen sobre el respeto y derechos
- ⇒ Fomentar la responsabilidad, a través de la causa y efecto de tus actos.
- ⇒ Explorar y presentarle distintas experiencias.

Cuando un hijo observa por un periodo prolongado algún patrón inadecuado o no sano en un padre, es posible que lo normalice de tal forma, que no se perci-

ba como negativo, explica Eisenmann. Igualmente sucede, cuando lo llevan a desarrollar conceptos de vida y formas de relacionarse que no son aceptadas, por lo que puede caer en problemas afectivos en su crecimiento; y, en los peores casos, causarle algún desorden mental a raíz de la crisis.

### ¿CÓMO TE VES?

Si los padres no tienen una sana percepción de su existencia, las posibilidades de que sus hijos las tengan son bajas. A medida que su vida se va esclareciendo y volcando hacia una actitud más positiva y sana, a su vez, los niños también se convierten en individuos alegres y capaces. La capacidad de solucionar, la seguridad interna, la autoestima, la confianza, la firmeza y la disciplina, son todas características y atributos de la persona sana; observables y adquiribles por los padres, si primero se permiten ellos experimentarlo.

### COMIENZA POR TÍ

Algunas veces los padres, necesitan replantear su actitud, para tener un comportamiento sano con ellos mismos y también para los niños, debido a que muchos caen en los patrones negativos, durante su infancia. Por ello, es importante ser siempre conscientes sobre la conducta y forma de llevar la vida, detenerse a analizar si hay alegría y armonía en lo que se hace día a día, entendiendo que si no la hay, es una clara señal de que se deben hacer varios cambios.

## SABÍAS QUE... SABÍAS QUE... SABÍAS QUE... SABÍAS QUE...



Un estudio hecho en la Universidad de Illinois mostró que **los participantes con dietas libres de gluten presentaban casi el doble de cantidad de arsénico en la orina y 70 por ciento más mercurio en la sangre** que el grupo de referencia (con una dieta normal). Lo anterior podría deberse a que los productos sin gluten suelen contener harina de arroz. Este cereal absorbe más metales de los suelos, el agua y los fertilizantes. Se desconoce la cantidad exacta de arsénico y

mercurio que puede tolerar el cuerpo humano; sin embargo, la exposición prolongada al primero se asocia al cáncer de piel, vejiga y pulmón. Se sabe que el segundo puede afectar el cerebro y el sistema nervioso. Para minimizar los riesgos, diversifica tu ingesta de granos. La quínoa, el mijo y el amaranto son buenas opciones.



**El síndrome del túnel carpiano**, atribuido a la compresión del nervio mediano (que se extiende desde el antebrazo a la mano, pasando por la muñe-

ca), se traduce en dolor, entumecimiento y hormigueo. Durante un estudio, el primero de su tipo, varias **mujeres asignadas de manera aleatoria a sesiones de terapia física (complementadas con estiramientos en casa)** por tres semanas **experimentaron menos dolor y recuperaron más funcionalidad en la mano que las pacientes sometidas a cirugía**. Por sorprendente que parezca, la terapia física aún no se consolida como tratamiento contra el síndrome del túnel carpiano; sin embargo, los investigadores sugieren recurrir a esta opción antes de la cirugía.

## LA PIÑA: DELICIOSA Y BENÉFICA FRUTA TROPICAL



Su sabor dulce y refrescante la hace adecuada para toda la familia, y se puede incluir en muchas recetas.

Además, es una fuente rica de antioxidantes y nutrientes esenciales, que mejoran la salud de quien la consume.

### Sácale Provecho

Gracias a su bajo contenido de calorías, y a que está compuesta en gran parte de agua, es un alimento que puedes consumir para satisfacer el apetito, sin aumentar la ingesta calórica. La fibra que contiene la piña, la cual puedes notar incluso al

comerla, ayuda a regular el proceso digestivo.

### TÉ DE CÁSCARA

Normalmente las personas consumen la fruta en sí misma; pero, ¿sabías que también puedes utilizar la cáscara para infusiones, que tienen sorprendentes propiedades? No la deseches, úsala para preparar un refrescante té diurético:

⇒ Déjala hervir por 30 minutos en un litro de agua

⇒ Espera que repose unos minutos y cuéllala

⇒ Ponla a enfriar, ¡y listo! Puedes beberla durante el día.

### PROPIEDADES

- \* Mejora tus defensas, ayudando al sistema inmunológico.
- \* Tiene muchas vitaminas y minerales, que ayudan a la salud en general.
- \* Alivia el dolor e las articulaciones y la artritis.
- \* Puedes utilizarla como diurético, para eliminar el exceso de líquidos y grasas, y el exceso desintoxicar tu cuerpo.
- \* Ayuda a bajar de peso.
- \* Es un antiinflamatorio natural.

Consumir una taza pequeña de piña en cubos aporta apenas 60 calorías a tu cuerpo. Consume la piña directamente y no en jugo, así

## PUEDEN APRENDER A LEER



Una investigación noruega, publicada por la revista *Applied Animal Behaviour Science*, reveló que los caballos-junto con los delfines, los primates y las palomas-poseen la capacidad de leer. El estudio consistió en mostrarles pizarras con símbolos, en las que se les ordenaba llevar una manta hasta algún sitio, o no hacerlo. Luego de 10 años de entrenamiento, los caballos comenzaron a comprender los signos y a tocar la pizarra cada vez que querían comunicarnos alguno de los conceptos.



## LOS ALIMENTOS FUERA DEL CONGELADOR



No todos los alimentos pasan la prueba del congelador. Algunos pierden sus cualidades al someterse a

temperaturas bajo cero; ya sea porque cambian sus consistencias originales o porque pierden su olor, sabor y color.

- 1) **Ensalada Verde.** Las verduras y los vegetales pierden su textura crujiente y color, cuando son congelados. El frío transforma el agua que suelen contener estos alimentos en cristales de hielo muy grandes, lo que provoca un aspecto blando, un cambio de la pigmentación a negro o blanco y la pérdida del sabor original. Para conservar mejor la frescura de la ensalada, resérvala seca en la nevera, y preferiblemente envuelta en una servilleta de papel.
- 2) **Leche.** Una vez que se descongela, no vuelve a su estado líquido en totalidad, dado que conserva pequeños grumos producto del frío.

Por esta razón, llevarla al congelador no es la mejor opción si la quieres beber directamente. Sin embargo, si deseas cocinar con ella, entonces no hay restricciones para incorporarla en tus preparaciones.

- 3) **Papas.** Con este tubérculo sucede algo similar que con los vegetales; la diferencia radica en que los cristales de hielo se forman en su interior, y provocan daños; sus nutrientes disminuyen y pierde el sabor. Si pese a ello quieres congelarlas, lo recomendable es que lo cocines primero.
- 4) **Tortas.** Es preferible consumirlas frescas, o mantenerlas en el refrigerador de dos a cuatro días. La exposición máxima al frío ocasiona, principalmente, que los dulces cambien su consistencia esponjosa y se vuelvan secos, hasta agrietarse. Si son a base de gelatina pierden sus consistencia y textura. Las que están rellenas con mezclas de mantequillas, nata

montada, natilla o pudín, tampoco pasan la prueba.

### ATENTO A LOS DETALLES

En el caso de las proteínas, toma en cuenta algunas recomendaciones. Este grupo de alimentos abarca las carnes, aves y mariscos. Cuando estén crudos, consévalos en un ambiente refrigerado a menos de 5°C, para su posterior uso seguro. Una vez que los cocinas, antes de regresarlos al refrigerador, asegúrate de utilizar un recipiente hermético, y espera que estén a temperatura ambiente para congelarlos. Procura conservarlos en porciones independientes, esto te permitirá descongelar la cantidad exacta que vas a consumir.

Los envases de plásticos y de forma redonda, son indicados para conservar productos semilíquidos y con una textura seca. Una recomendación adicional es que la tapa debe ser de presión, para que

