



EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 167

Realizada por: Clara Patricia Marín Casas

"Navidad eres tú, cuando decides nacer de nuevo cada día y dejar entrar a Dios en tu alma. El pino de Navidad eres tú, cuando resistes vigoroso a los vientos y dificultades de la vida. Los adornos de Navidad eres tú, cuando tus virtudes son colores que adornan tu vida. La campana de Navidad eres tú, cuando llamas, congregas y buscas unir. Eres también luz de Navidad, cuando iluminas con tu vida el camino

MOMENTO PARA COMPARTIR Y DISFRUTAR CON LOS SERES QUERIDOS



Las fiestas y regalos son parte del espíritu decembrino; sin embargo, el momento de la comida brinda una oportunidad para conectarse con los afectos. En esas reuniones, es cuando se puede enseñar a los niños que la Navidad va más allá de los obsequios, se puede tratar de compartir y dar amor.

TAREAS COMPARTIDAS

Una vez invitada a participar, la familia puede ayudar a preparar galletas de Navidad, postres, o incluso limpiar los vegetales para las ensaladas; esto es un buen comienzo, que los hará parte de las fiestas en la cocina.

JUEGOS PARA TODOS

La celebración puede ser dinámica, divertida y dejar muchas anécdotas memorables.

♦ **Dados.** Muy distinto al clásico inter-

cambio navideño; es ficticio y no provoca ningún tipo de inconformidad ni afecta las expectativas de los demás. Simplemente, pídele a cada invitado un regalo falso.

♦ **Mimicas.** Necesitas tres hojas pequeñas, un bolígrafo por cada invitado presente en la cena, y un tazón. Cada uno debe escribir el nombre de una persona, doblar su papel y llevarlo al tazón. Luego de esto, se le da rienda suelta a la creatividad.

♦ **Robo de Regalos.** Implica llevarte los regalos de otras personas, y divertirse al observar quién se queda con el mejor.

ACTIVIDADES COMPARTIDAS

El tiempo familiar no tiene que ser aburrido. Busca opciones para fortalecer los vínculos fraternales.

1. **Contar Historias.** Es un buen momento para que tus hijos conozcan anécdotas de tu vida.

2. **Actualízate.** Comparte algo sobre ti y escucha las experiencias y situaciones de tus familiares.

3. **Fuera Móviles.** Los teléfonos, la televisión o la radio, deben permanecer apagados.

4. **Sobremesa.** Una ronda de chistes, o jugar a palabras encadenadas, te permitirá crear un ambiente ameno y relajado.

OPCIONES DE POSTRES

Agrega un toque delicioso para tus hijos e invitados. Busca opciones divertidas, como trufas de chocolate, conservas de coco, tiramisú de turrón, o compota navideña. En esta última, se utilizan frutos secos como base.

OBSEQUIOS SINCEROS

Junto a tu familia, regala algo especial a quien esté pasando un mal momento. Envuélvanlo juntos, y permite que los más pequeños agreguen una nota, para que ellos mismos hagan la entrega. Enseñar a regalar desinteresadamente, será una lección invaluable para tus hijos. Vivir la Navidad con tus seres queridos significa dar y recibir cariño.

BENDICE

Durante la cena navideña lee una oración, o reflexiona sobre alguna frase espiritual. Comparte lo que significa la expresión para cada persona, y cómo la lleva a su vida. No te extiendas demasiado.

Fuente: Dayibeth Lartiguez



Para algunos, las festividades decembrinas son una época del año como cualquier otra. Sin embargo, otras personas se dedican a pensar si dedicaron el tiempo suficiente a su familia, a sus propósitos y compromisos, entre otros aspectos. Todo dependerá de la personalidad y los distintos acontecimientos que hayan marcado el año. Lo importante es no sumirse en un cúmulo de reflexiones y pensamientos, que solo servirán para dejar de disfrutar la Nochebuena y el Año Nuevo.

ADULTOS EN CONFLICTO

Aunque muchos suelen sumergirse en la tristeza por la pérdida de algún familiar, desafíos económicos o laborales, es importante seguir el lema: "al mal tiempo, buena cara", y buscar la manera de disfrutar con los seres

queridos. Para despejar la mente, es bueno decorar la casa y, a pesar de las circunstancias, organizar alguna reunión con familiares o amigos cercanos.

NIÑOS DESANIMADOS

Ellos también pueden experimentar malestar emocional, en especial si viven en un hogar que se mantiene en conflicto, o si forman parte de familias reconstituidas. En estos casos, no se debe olvidar que gran parte del sentido de la celebración se centra en ellos; por lo que, independientemente de las circunstancias, no se les debe restar protagonismo. De hecho, el cierre del año es una oportunidad para sembrar en ellos la semilla del agradecimiento, la esperanza, la generosidad, y el deseo de mejorar y superarse día tras día.

APEGO AL PASADO

En esta época, aflora el recuerdo de los seres queridos que ya no se encuentran presentes. Aferrarse a lo que ya quedó atrás solo produce aislamiento, y esto puede llevar a una depresión si no se aplican los correctivos

pertinentes. Pensar que ellos están en un lugar mejor, y recordar los buenos momentos que se disfrutaron, será de gran ayuda. Una recomendación para mantener el buen ánimo, es recordar las cualidades de esa persona y ponerlas en práctica a diario.

QUÉ HACER

En caso de que la desmotivación decembrina sea inminente, se pueden seguir algunas recomendaciones para superarla.

- * **VIVIR EL MOMENTO:** Disfruta de cada día como si fuera el último debe ser la premisa. La receta mágica es alejarse de las personas negativas, adoptar algún hobby, y comenzar a darle sentido a la vida con un cambio.
- * **EVALUAR LAS RUTINAS.** Si el empleo actual no cumple las expectativas, lo mejor es comenzar a buscar otras opciones. En caso de que la insatisfacción sea por otros aspectos, la recomendación es tomar medidas para darle un vuelco radical a la situación.
- * **HACER LAS PACES:** Diciembre es casi un sinónimo de perdón. Es el momento de dejar el orgullo a un lado y limar asperezas. Fuente: Michelle Bolívar



LOS EFECTOS DE EJERCITARTE EN BICICLETA

Esta actividad ha vuelto, pero ¿qué tan conveniente es para tu salud?

CONTRAS

Una mala posición ocasiona lesiones debido al esfuerzo físico y la pérdida excesiva de agua podría deshidratarte

PROS

Tú regulas la intensidad y puedes hacerlo sin tener mucha condición. Mejora la circulación, reduce los niveles de colesterol y ayuda a quemar



De acuerdo con la revista *Science*, la sangre de las llamas podría ser útil en la erradicación de cualquier tipo de gripe sin importar de qué cepa provenga o cuántas veces haya mutado el virus, gracias a su uso en una terapia con anticuerpos. Y aunque la investigación se encuentra en fase inicial, se prevé que también sea exitosa en adultos mayores, etapa en la que más suele fallar el sistema inmunológico.



En esta temporada, los malestares están a la orden del día, producto de los trasnochos, y también por los efectos del abuso en el consumo de alimentos y bebidas alcohólicas. La moderación es lo más conveniente.

CONSECUENCIAS

Los excesos en las comidas y cenas navideñas, pueden generar:

- * Digestión pesada
- * Malestares intestinales
- * Cefaleas o migraña

QUÉ HACER

La mejor recomendación es solicitar un consejo al farmacéutico, quien podrá prescribirte algún tipo de medicamento para aliviar los síntomas. Si tienes pesadez estomacal, los antiácidos y protectores gástri-

cos te ayudarán.

FACTORES ADICIONALES
En la época decembrina también son frecuentes los siguientes malestares:

⇒ Gastroenteritis aguda. La gastroenteritis vírica, o gripa estomacal, se propaga mediante el contacto directo con una persona infectada, al compartir cubiertos, alimentos o bebidas, o a través de agua o alimentos contaminados por el virus, el cual produce síntomas como: diarrea, vómitos, fiebre y dolor abdominal; aunque se cura por sí solo, al cabo de uno a tres días.

⇒ Gripes y resfriados. En Navidad, se dan las condiciones de temperatura y humedad idóneas para la supervivencia de los virus del resfriado y, por otra parte, la exposición al frío produce una disminución de la capacidad defensiva de las mucosas de las vías aéreas superiores, que se tornan más vulnerables. En estos casos, se prescriben analgésicos y antigripales.

⇒ Estreñimiento. Durante esta época, se tiende a in-

gerir alimentos con poca fibra, así como a no consumir suficiente agua, y realizar menos ejercicio, todos ellos factores claves para el buen tránsito intestinal.

RECOMENDACIONES

Toma en cuenta lo siguiente, es importante para evitar complicaciones con la salud.

GRIPE Y RESFRIADOS

- Evitar los ambientes con humo de cigarrillos
- Evadir los cambios bruscos de temperatura.

MALESTARES ESTOMACALES

- Beber mucha agua
- Preparar las comidas con alimentos frescos.

ESTRÉS

- Agendar los compromisos
- Limar asperezas con los seres queridos.

La Navidad, en ocasiones, afecta la salud, debido a que durante esos días se rompen las reglas, y se mantienen hábitos contraproducentes. Evita mezclar los medicamentos con las bebidas alcohólicas durante las celebraciones; disfruta de manera saludable.

AYÚDALOS A SER AUTOSUFICIENTES

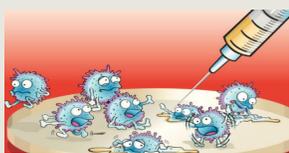


Con estos consejos estimularás la autoestima y seguridad de tus pequeños:

• **HAZLOS SENTIR AMADOS.** Es importante reconocer sus aciertos, así como decirles lo orgullosos que están de ellos. Esto les genera confianza en sí mismos, recomienda la guía *Desarrollo Psicosocial de los Niños y las Niñas*, de UNICEF.

• **PERMITE QUE TOMEN DECISIONES.** Déjalos seleccionar la ropa que usarán en el día, lo que desean comer o las actividades que quieren llevar a cabo por las tardes, pues así estimularán su creatividad y reflexión.

• **CUIDA TUS PALABRAS.** Si recalcas lo que hacen mal de manera constante afectarás su autoestima, y si tu pequeño no se quiere a sí mismo, o se siente poco importante, más adelante desarrollará problemas emocionales y de aprendizaje.



UN SÍ A LAS VACUNAS

Una gran ola de desinformación, movimientos antivacunas y la falta de acce-

so médico han provocado que el porcentaje de niños vacunados disminuya de manera notable. Asegúrate de que tu hijo reciba las dosis recomendadas antes de los 24 meses, ya que es en esta etapa en la que se aplican las que los protegen de

las 14 enfermedades más graves. Según la Organización Mundial de la Salud, la inmunización previene padecimientos y defunciones por enfermedades como cáncer cervical, difteria, hepatitis B, rubéola y tétanos.



© 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.

"Dicen que antes de que un río entre en el mar, tiembla de miedo. Mira para atrás, para ver todo el día recorrido, para ver las cumbres y las montañas, para ver el largo y sinuoso camino que atravesó entre selvas y pueblos, y ve hacia adelante un océano tan extenso, que entrar en él, es nada más que desaparecer para siempre. Pero no existe otra manera. El río no puede volver. Nadie puede volver. Volver es imposible en la existencia. El río precisa arriesgarse y entra al oc-



Es una gran paradoja, pero **limpiar la casa de bacterias puede acabar ensuciándola de sustancias químicas perjudiciales para la salud.**

Los productos de limpieza que usamos pasan al aire y, al respirar, entran en nuestro cuerpo. Aunque son dosis bajas, acaban produciendo irritación de ojos, piel, alergias o asma. Un estudio de la Universidad de Bergen en Noruega indica que limpiar una vez a la semana con productos de limpieza puede ser tan dañino para los pulmones como fumar ¡20 cigarrillos!, especialmente en mujeres.

En la despensa tienes productos como el limón o el vinagre, que te ayudarán a mantener la casa limpia y sin incorporar tóxicos.

TRASTORNOS ORTOPÉDICOS



Las afectaciones ortopédicas que pueden presentar algunos infantes, no se detectan en los primeros 18 meses de vida, ya que en esa etapa es apenas normal que caminen con las piernas algo arqueadas, debido a que las extremidades aún no están preparadas para soportar su peso. De existir algún problema, el mismo se detectaría luego de los dos años de edad. Si en ese lapso se observan desviaciones o malas posturas en el andar, incluso cuando está de pie, se debe estar atento y consultar al médico, mucho más si esos problemas persisten luego de cumplir los tres años de edad.

1. **PIES PLANOS.** Es normal que lo bebés al momento del nacimiento tengan los pies planos, esto se debe a que el arco no se formó completo.
2. **VAROS O TORCIDOS HACIA ADENTRO.** El nene nace con las piernas torcidas hacia adentro, ente los 8 y 15 meses de nacidos se comienza a notar y se confirma cuando los niños comienzan a ponerse de pie.
3. **PIERNAS ARQUEADAS.** Puede ser un problema hereditario

que afecta por lo normal a los lactantes. Se presenta como una curvatura hacia el exterior desde las rodillas hacia abajo. Si con el tiempo continúa o se manifiesta en una sola pierna, comienza a considerarse un problema de mayor gravedad, como por ejemplo el raquitismo, que perjudica el crecimiento óseo y es el resultado de una alimentación escasa de vitamina D o calcio, o la enfermedad de Blount, producto de un trastorno de crecimiento de la tibia.

4. **PIERNA EN X.** Se observa en niños entre 3 y 6 año. Ocurre cuando el pequeño se pone de pie y sus rodillas chocan entre sí, mientras que los tobillos no. Lo que asemeja una X.
5. **RECARGAR EL PESO EN LOS DEDOS DE LOS PIES AL CAMINAR.** Los infantes entre 1 y 3 años suelen padecer este trastorno cuando están aprendiendo a caminar, recargan su cuerpo en los dedos de los pies. Lo ideal es que a partir de los dos años cambien la forma de caminar. Si se observa en niños de más edad puede indicar algún problema neurológico.

Es emocionante el momento en que el niño comienza a caminar, pero no se debe forzar para evitar consecuencias. Por otro lado, si el niño tiene inflamaciones, estaba caminando y dejó de hacerlo, presenta cojera o enrojecimiento de extremidades, hay que revisarlo.

Fuente:Yenily Almeida