



Cena familiar, UNIÓN FAMILIAR

Las cenas familiares se están convirtiendo en algo del pasado. ¡No permita que esto le suceda a su familia! Los estudios de investigación han demostrado que la cena familiar es un ritual importante que une a la familia y la fortalece. Haga que esto sea una prioridad para su familia. La mayoría de las familias tendrán que reestructurar sus horarios para comenzar esta tradición, y puede que esto no suceda todas las noches, pero si su familia decide que es algo valioso, puede convertirse en un evento habitual. Lo importante es comenzar. Fije una fecha para que toda la familia pueda juntarse para cenar.

Generalmente es durante la cena que las familias pueden reunirse para comer. Si está comenzando una nueva tradición, tómese el tiempo necesario para hacerla especial. Apague el televisor, ponga música suave, una mesa bonita y hasta prenda unas velas de vez en cuando. Esto ayuda a demostrarle a su familia que usted los valora y que este tiempo que pasen juntos es importante. Incluya a la familia en la planificación y preparación de la comida. Especialmente a los niños pequeños les encanta participar, y esto ayuda a los niños mayores a prepararse para cuando tengan que cuidar de sí mismos. Una ventaja para toda la familia es que probablemente los alimentos que se ingieran durante sus cenas familiares serán más saludables que los que se compran preparados.

Continúa en la página 2

Salvavidas

Información sobre su vida

10 CONSEJOS para una limpieza primaveral ecológica

Ha regresado esa temporada del año, el momento de ponernos a trabajar y sacar la suciedad con una limpieza primaveral a fondo. Nuestras casas han estado cerradas durante todo el invierno y la mayoría necesita refrescarse.

Este año, dele a su casa una limpieza primaveral ecológica evitando el uso de químicos peligrosos y detergentes fuertes. Hay formas más saludables de realizar la limpieza, para usted y para el medio ambiente.

¿Sabía usted que la contaminación del aire interior en nuestros hogares puede ser 100 veces peor que la contaminación del aire exterior? La mayor parte de esa contaminación proviene de la evaporación de compuestos volátiles orgánicos (volatile organic compounds, VOC) o de los gases que emanan de artículos de limpieza, ambientadores y artículos para la decoración del hogar como pinturas, papel tapiz y alfombras. Mientras creemos que estamos limpiando y desinfectando nuestros hogares, en realidad, lo que estamos haciendo es cargar el aire con químicos tóxicos.

10 CONSEJOS PARA UNA LIMPIEZA PRIMAVERAL ECOLÓGICA

1. Abra las ventanas. La mejor forma de sacar el aire contaminado y de que entre el aire limpio es abrir las puertas y ventanas. Sienta la brisa.
2. Evite el uso de ambientadores. Los ambientadores químicos pueden causar irritación en los ojos, la piel y las vías respiratorias. Los ambientadores en aerosol son aún peores, las minúsculas partículas aéreas pueden causar daño a los nervios y alojarse en sus pulmones. Compre flores frescas en lugar de ambientadores tradicionales. El uso de una caja abierta de bicarbonato de sodio, bloques de cedro, y flores secas también añaden una fragancia natural a la habitación.
3. Use productos de limpieza hechos a base de vegetales en vez de detergentes químicos fuertes. Los detergentes hechos a base de vegetales, como los de aceite de coco, cada día son más populares. Hasta los fabricantes de Clorox tienen una línea de productos de limpieza hechos a base de vegetales en el mercado. También elija detergentes para lavar los platos hechos a base de vegetales. (Me acabo de enterar de que el detergente para lavar platos tradicional es hecho a base de petróleo. Si cada familia sustituyera solamente una botella de 28 onzas de detergente para lavar platos hecho a base de petróleo con un producto hecho a base de vegetales, podríamos preservar 82.000 barriles de petróleo.) Continúa en la página 2



10 CONSEJOS para una limpieza primaveral ecológica

Continuación de la página 1

4. Vinagre, vinagre y más vinagre. El vinagre, es el milagroso producto de limpieza de la naturaleza y puede usarse para limpiar casi todo. Úselo puro para limpiar el piso de la cocina o lavar las ventanas, mézclelo con bicarbonato de sodio y aceites esenciales para limpiar fregaderos, y úselo hasta para eliminar las manchas de sus alfombras.
5. También use bicarbonato de sodio. El bicarbonato de sodio multiusos puede usarse para todo, desde abmientador, para limpiar las alfombras y muebles, hasta para cepillar el inodoro y la tina.
6. No use blanqueador ni detergentes que contengan cloro. Los problemas asociados con el uso del blanqueador con cloro son muchos, puede quemar la piel y los ojos y podría ser mortal si se ingiere. Cuando se echa por el desagüe, también se convierte en un elemento tóxico para el medio ambiente. Una buena alternativa es un desinfectante hecho a base de hierbas o uno de Seventh Generation, ya que solo contiene agua caliente y jabón. El vinagre blanco también funciona de maravilla (consulte el n.º 4).
7. Evite los detergentes químicos fuertes en el baño. Haga que la porcelana brille con detergentes que no contengan cloro o con vinagre blanco y una pasta hecha con bicarbonato de sodio y agua. (Consulte el n.º 5)

8. Use esponjas de fibras naturales y paños para realizar la limpieza. Evite el uso de toallas de papel y de otros artículos desechables.
9. Evite el uso de jabón antibacteriano. Simplemente no es necesario. El uso generalizado del jabón antibacteriano también está causando cepas de bacteria resistentes a los antibióticos.
10. Cuando realice el cambio y comience a usar productos de limpieza naturales, asegúrese de desechar los productos químicos peligrosos de una manera segura. No los eche por el desagüe, en la tierra o en el bote de basura. Lea las etiquetas o consulte a su proveedor de manejo de desechos para analizar las diferentes opciones.

Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU. (U.S. Environmental Protection Agency, EPA). (n.d.). *Al unirnos para ahorrar energía: Protegemos nuestro medio ambiente mediante la eficiencia energética*. Extraído el 16 de agosto de 2016 de <http://www.energystar.gov>

Sitio web de Hutto Texas. (Actualizado el 18 de marzo de 2011). 10 consejos para una limpieza primaveral ecológica. Gardner, A. Extraído el 2 de octubre de 2016, de <http://www.huttotx.gov/documentcenter/view/1451>.

Cena familiar, UNIÓN FAMILIAR

Continuación de la página 1

La cena no tiene que ser formal. No son los alimentos los que hacen que este momento sea especial, sino el hecho de reanudar las relaciones entre los miembros de la familia durante el momento que han reservado. Este momento debe usarse para compartir las cosas importantes que han sucedido en la vida de cada miembro de la familia durante el día. Para establecer lazos de empatía entre sí y ofrecer apoyo cuando se necesite. La hora de la cena ofrece una oportunidad para aprender y tener conversaciones animadas. Hable de eventos mundiales de una forma que los niños puedan entender. Ayude a que sus niños aprendan el buen arte de la conversación. Cuente las historias de su vida y comparta sus valores. Enseñe buenos modales en la mesa mediante su ejemplo.

A través de la historia, el objetivo de las comidas ha sido más que solo mitigar el hambre. Las comidas han brindado momentos para reunirse con la comunidad y de compañerismo. Considere a su familia, sin importar si es grande o pequeña, como su comunidad más importante, y haga que puedan forjarse buenos recuerdos cuando se sienten a la mesa para compartir cenas habituales con sus seres queridos.

Opciones de lugar de trabajo. (Revisado en 2016). *Cena familiar, unión familiar*. Raleigh, NC: Autor.



UN CAMPAMENTO de verano

Se acerca el momento de elegir. Si está considerando que el campamento es una buena opción para su hijo, estos pasos pueden ayudarle a encontrar el campamento adecuado para su hijo.

PRIMER PASO

Antes de aceptar enviar a su hijo a un campamento de verano, conteste estas preguntas:

- ¿Qué esperamos que nuestro hijo logre o experimente en el campamento?
- ¿Sería mejor un campamento de un día, un campamento residencial o un campamento de viajes?
- ¿Qué duración nos gustaría que tuviera esta experiencia de campamento?
- ¿Cuánto dinero queremos gastar?

SEGUNDO PASO

La elección de un campamento de verano adecuado casi nunca es tan sencilla como elegir el que está más cercano, así que se debe realizar un poco de investigación.

1. Tipos de campamentos y duración

Campamentos de un día... se ofrecen en un lugar para campamentos a cualquier hora del día, pero menos de 24 horas al día, por lo general para niños de cuatro a 12 años. Las sesiones del campamento generalmente se ofrecen de cuatro a ocho horas al día y de cuatro a 10 días por sesión. Pueden ser mejores para excursionistas menores que están comenzando a experimentar los campamentos.

Campamentos residenciales ... se ofrecen en un lugar de campamento permanente por cinco días y noches o más y generalmente son para niños de ocho a 17 años. Los excursionistas se quedan durante la noche. Las sesiones del campamento duran de una semana hasta ocho semanas, durante todo el verano. Son mejores para un excursionista que ya ha experimentado actividades fuera de casa.

Campamentos de viajes... se trasladan de un lugar a otro, visitando varias atracciones en el camino. Los excursionistas, por lo general son adolescentes y viajan en canoa, a caballo, en bicicleta, en bote o a pie. Por lo general es beneficioso tener experiencia previa en campamentos. Las sesiones pueden durar de cinco días hasta tres semanas.

2. Patrocinio del campamento

Conocer el patrocinio del campamento le ayudará a determinar la filosofía del campamento y hacia qué grupo de personas está enfocado. Los campamentos son patrocinados por empresas privadas, y los ofrecen las agencias que prestan servicios a jóvenes como los Boy o Girl Scouts y organizaciones religiosas. Algunos campamentos prestan servicio a grupos especiales como niños con discapacidades de aprendizaje o impedimentos físicos. Las escuelas públicas y privadas, así como entidades gubernamentales, ofrecen programas de campamentos.

3. Actividades de campamentos

Combine las actividades del campamento con las necesidades y deseos del niño. Los programas de campamentos contienen una amplia variedad de actividades. Son comunes los campamentos de actividades manuales como cocinar al aire libre, trabajar con herramientas y cuerdas. Hay actividades de gran aventura para disfrutar como viajar en canoa, remar, deportes acuáticos, tiro al arco, montar a caballo, deportes en equipo, conjunto de juegos de destreza y natación.

TERCER PASO

Busque varios campamentos que tengan lo que usted desea.

No todos los campamentos tienen que tener una licencia. Es posible que un programa se denomine a sí mismo como campamento y no se le exija que tenga una licencia debido a que no corresponde con la definición de campamento establecida por la ley de autorización. Un campamento que no tenga licencia no debería descalificarse. Antes de decidirse a enviar a su hijo a un campamento que no tenga licencia, debe preguntar al director sobre la calidad del programa, la seguridad, el personal y la salud.

[Continúa en la página 6](#)

Salvavidas

Información sobre su vida



POR FAVOR, ¡llévese mi estrés!

Un enfoque despreocupado puede ayudar a las personas a enfrentar los retos de la vida. By Pati Nash

La risa es una muy buena medicina y tiene el poder de aliviar el estrés, reducir la ansiedad y aumentar la energía mental. Pero ya sabemos eso, ¿cierto? ¿Quién no ha tratado de usar el sentido del humor para atenuar a un adversario, calmar a un amigo disgustado, o para romper el hielo en un gran evento? Pero ver el lado divertido es más que una herramienta que se usa en momentos de crisis. La experta en estrés Loretta LaRoche lo ve como una forma de vida diaria. Behavioral Health Newsline exploró su enfoque particular sobre el manejo del estrés en esta sesión de Preguntas y Respuestas.

¿Existe una diferencia entre el estrés bueno y el estrés malo?

Claro que sí. Usted necesita estrés. Le ayuda a dirigir su vida y le impulsa a tener éxito. Hasta le indica lo que es peligroso y lo que no es. Es por esto que tenemos una reacción de lucha o huida. Porque si usted está en la autopista y un coche se atraviesa en su carril, será mejor que tenga una reacción al estrés.

Entonces, ¿cuándo se convierte el estrés bueno en malo? ¿Cuándo cruza esa línea?

Piense en un artista de circo que está haciendo girar unos platillos en unos palitos. Llega a un punto en el que está haciendo girar demasiados platillos y estos empiezan a caer. O piense en un instrumento como un violín Stradivarius. Cuando las cuerdas tienen la tensión adecuada, toca muy bien. Pero cuando están muy apretadas, se obtiene un chillido. El cuerpo humano responde de la misma manera. Cuando empieza a sentirse abrumado, comienza a darle señales. Usted empieza a tener reacciones físicas. Es posible que tenga palpitaciones del corazón o dolores de cabeza, dolores de espalda y problemas gastrointestinales. En otras palabras, nada parece hacerle sentir bien. Comienza a sentirse irritado, y reacciona de manera exagerada.

Y aquí es donde entra el manejo del estrés. ¿Cómo podemos manejar nuestro estrés si todos lo necesitamos?

Uno tiene que conocer realmente sus reacciones corporales. Yo creo que el problema es que la gente a veces se olvida de lo que realmente significa sentirse bien; tener un sentimiento de bienestar. Es cuando usted no tiene dolores ni achaques, puede pasarse el día con mucha energía y duerme bien. Cuando comience a tener las otras señales, debe detenerse y decirse a sí mismo: "Me parece que estoy fuera de control".

Usted cree que el sentido del humor es un componente principal para el manejo del estrés pero, ¿cómo puede la gente que por naturaleza no es tan graciosa como usted, incorporar el sentido del humor en sus vidas?

Cuando digo sentido del humor, me refiero al sentido del humor que se usa como paraguas para cubrirse y tener una vida despreocupada. Usted no tiene que ser un comediante. Es ponerse unas lentes más claras para ver la vida con mayor claridad, en vez de lentes oscuras que le dan la impresión de estar en una película de vampiros. Así que olvídense de la comedia o de ser divertido. Lo que realmente quiere hacer es tomar la vida más ligeramente en vez de seriamente. Tome su trabajo seriamente, y la vida más ligeramente.

¿Ha visto a alguien hacer esto de una forma exitosa?

Claro que sí. Creo que puede verlo, cuando alguien reconozca que la vida no es un ensayo sobre el estrés. Debe reconocer que usted no es inmortal. Que no va a estar aquí por siempre. ¿Qué quiere hacer en la próxima etapa de su vida? ¿Quiere pasarse ocho horas del día quejándose, lamentándose y buscando excusas para sentirse como una víctima? ¿O quiere dedicar ese tiempo para hacer que su día sea más feliz, más flexible y más fácil para usted y todos los que le rodean? [Continúa en la página 5](#)

POR FAVOR, ¡llévese mi estrés!

Continuación de la página 4

Usted le dice a la gente que a menudo hacemos una catástrofe de todo, que una toalla mojada que se dejó sobre la cama no es una agresión.

Creo que una de las mejores formas de lidiar con esto es pensar en cinco cosas que considera son las peores cosas posibles que pudieran pasarle alguna vez a usted o a su familia y usarlas como perspectiva frente a otras cosas que le dan estrés. Por ejemplo, si tiene un hijo y ese hijo fuera secuestrado y jamás lo volviera a ver, ¿cómo compararía esto con el hecho de que su computadora ha fallado? Piense en cinco cosas que realmente crearían una crisis, como el hecho de enterarse de que solo le quedan 6 meses de vida. ¿Estaría tan preocupado porque no ha recibido su correo electrónico?

Entonces, ¿cómo la gente pone ese tipo de perspectiva en las cosas?

Ponga esa lista de cinco cosas en su escritorio. Y véalas regularmente cuando se sienta estresado y diga: “Caramba, esto realmente no es tan importante como pienso que es”. Porque siempre digo que la tragedia de ayer se convierte en la comedia del día de hoy. ¿Cuántos de nosotros nos hemos reído de algún incidente que al principio pensamos que era extremadamente impactante?

¿Por qué la vida parece ser más estresante últimamente?

El hecho de que la tecnología se crea y se destruye tan rápidamente crea mucho estrés. Me aprendo un programa y en seis meses me dicen que lo vamos a reemplazar con un programa diferente. Nunca antes en la historia hemos descubierto y redescubierto las cosas tan rápidamente. No quiero dar la impresión de que no quiero que progrese, nunca vamos a regresar a los tiempos de mi abuela. Pero considero que debemos combinar ambas cosas. En los estudios sobre el estrés, aparece una constante una y otra vez. Y es que sin el apoyo de amigos o familiares o compañeros de trabajo (el apoyo social) uno se enferma y se muere más rápidamente. Y la soledad y la depresión están en los niveles más altos de esta sociedad.

¿Qué nos dicen las investigaciones sobre el estrés?

Si usted continúa generando esa respuesta durante todo el día, quizás varios cientos de veces al día, se va a encontrar en un lío. Su cuerpo va a verse afectado por la toxicidad de esta respuesta. Aquí es cuando el cuerpo comienza a debilitarse. Usted se enferma con más frecuencia cuando su sistema inmunológico ha sido afectado por el estrés.

He leído que las catástrofes mayores de nuestras vidas no son las que nos afectan, sino las pequeñas cosas que causan estrés pues causan estragos en nosotros. ¿Es cierto eso?

Seguro, es como pasar por matorrales de zarzamoras. Es caminar por ellos y cortarse varias veces, de pronto usted va a acostarse y tiene todos esos dolores y achaques leves en todo el cuerpo y se pregunta: “¿qué pasó?” Todo su cuerpo está lleno de cortaduras de los matorrales. Yo pienso que eso es lo que sucede durante el día, y es como una reacción en cadena.

¿Usted recomienda la meditación para calmarse?

Absolutamente. Le digo a las personas que dediquen de 15 a 20 minutos al día para calmarse, ya sea con meditación o incluso mediante la oración. Muchas actividades repetitivas se convierten en meditativas, como tejer o bordar. Y el ejercicio es una forma excelente para reducir el estrés. Si participa en una clase de kickboxing o de aeróbicos, la repetición además de la actividad hace que la mente deje de pensar lo mismo. Es muy difícil saltar la cuerda y enloquecerse a causa del aparato de fax.

Continúa en la página 6

Salvavidas

Información sobre su vida

UN CAMPAMENTO de verano

Continuación de la página 3

CUARTO PASO

Hablar con el director del campamento.

El personal del campamento está dispuesto a contestar las preguntas y hablar sobre el propósito y los objetivos de su programa.

- Pida referencias a los excursionistas anteriores.
- Pregunte sobre el plan de manejo del comportamiento del campamento y la política de visitas.
- Pida la opinión de su vecino, consejero escolar y líder de la iglesia.
- Visite el campamento.
- Verifique el registro de seguridad de los campamentos bajo consideración.

Adaptado de Michigan.gov. LARA, Departamento de licencias y asuntos regulatorios. Cómo elegir un campamento (nd). Extraído el 2 de octubre de 2016. http://www.michigan.gov/lara/0,4601,7-154-63294_27723-82314--,00.html



POR FAVOR, ¡llévese mi estrés!

Continuación de la página 5



¿Cuáles son algunos buenos recursos para el manejo del estrés?

Los libros de David Burns o de Albert Ellis. El libro clásico de Davis Burns es "Feeling Good, the New Mood Therapy" (Sentirse bien, la nueva terapia para el estado de ánimo). Él ha hecho maravillas por las personas con depresión o ansiedad. La asesoría profesional también es beneficiosa. Siéntese y hable con una persona que no está involucrada en lo que usted hace. Porque a menudo lo que hacemos es relacionarnos con gente que está de acuerdo con nuestro comportamiento desconcertante. Les decimos, "¿No se sienten de esta manera?", y ellos dicen: "Totalmente". Y lo que necesitamos es alguien que diga: "No, esta no es la manera como se supone que se sienta. Este comportamiento no le sirve de nada"

Nash, P. (Revisado en 2016). *Por favor, ¡llévese mi estrés!* Raleigh, NC: Workplace Options.