



The Wellness Watch

Abril 2014—Volumen IV

En promoción de un estilo de vida saludable

Abril – Mes nacional de concientización sobre el alcohol

¿Siente una carencia de energía? ¿Se siente triste o batalla con insomnio? ¿Le cuesta concentrarse en algo? Si contestó “sí” a una de estas preguntas, puede ser una carencia de folato. Y una carencia de folato puede ser efecto secundario de tomar alcohol.

Abril es el mes nacional de concientización sobre el alcohol. Ya es hora de poner atención en sus hábitos de tomar alcohol durante el “Fin de Semana Sin Alcohol”, Abril 4º a 6º. A cualquier persona que tiene problemas de pasar los tres días sin beber alcohol, se urge de ponerse en contacto con NCADD, o a Alcohólicos Anónimos (AA), o Grupos de Familia Al-Anon para aprender más acerca del alcoholismo y los síntomas tempranos.

Si toma alcohol regularmente, sea socialmente o sea en excesivo, es probable que carece de folato. Algunos síntomas de niveles bajos de folato son: irritabilidad, fatiga mental, falta de memoria, depresión, insomnio, y fatiga física. Si esto le suena familiar, puede aumentar la cantidad de folato por añadir lentejas a la dieta.

Si no le gustan lentejas, puede comer folato en forma de lechuga romana, espinaca, espárrago, hojas de nabo, mostaza parda, perejil, col silvestre, brócoli, coliflor, y remolacha.

Salud en las Noticias

“Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) le hace diferente, y no defectivo” dice la actriz Wendy Davis, que ha aparecido en las noticias recientemente, compartiendo la historia de su vida con TDAH. Su mensaje a otros con TDAH/TDA es “NO eres estúpido, roto, o desordenado. Hay que celebrar lo bueno, y rodear lo malo. Darse cuenta que nosotros con TDAH/TDA tenemos una habilidad de ver al mundo con lente diferente. Somos diferentes, no defectivos.”

TDAH es un trastorno caracterizado por falta de atención, hiperactividad, y desatento. Normalmente se diagnostica durante la niñez. El trastorno típicamente dura hasta la madurez, y a veces, se diagnostica por primera vez en la madurez.

Rincón de Recursos Técnicos ¿Cómo afectan los teléfonos a la familia?



¿Le daría sorpresa aprender que ensayos han mostrado que padres que pasan más tiempo deslizando, haciendo clic, y hablando por teléfono, pasan menos tiempo con el foco en sus niños?

¿Se ha fijado en personas sentadas en un restaurante no haciendo caso de la otra persona porque usan sus aparatos móviles? La tecnología cambia la manera en que nos relacionamos con otros, y cambia como los padres (no) se relacionan con sus hijos. Niños pueden sentirse lastimados por esta carencia de atención dice Catherine Steiner-Adair, una psicóloga y autor del libro “La Grande Desconexión: Protegiendo la Niñez y Relaciones en la Época Digital”. Durante investigaciones para su libro, Steiner-Adair condujo entrevistas con 1,000 niños, también con muchos padres, maestros, y adultos jóvenes, acerca del papel que las pantallas juegan en la vida de los niños.

Niños de cualesquier edad, sea 2, 15, 18, 22, usaban las mismas frases para decir cuán difícil es agarrar la atención de sus padres cuando la necesitaban, tenían triste, enojo, frustración.

Crear tiempo de calidad con la familia quiere decir soltar el celular, y hacer actividades y conversaciones con sus hijos. Mírenles bien. Gastar tiempo con ellos sin que sus hijos tengan que competir contra aparatos electrónicos para su atención.

Comida en Presentación: Lentejas

En comparación con tipos de legumbres, es fácil y rápido preparar lentejas. Absorben fácilmente una variedad de sabores de otras comidas y aderezo, contienen un valor nutritivo grande, y están disponibles durante todo el año.

Lentejas son un tipo de legumbre, pequeñas, pero muy nutritivas. Lentejas son una buena fuente de fibra dietética que ayuda a bajar el colesterol. También ayudan a manejar trastornos del azúcar, puesto que sus niveles elevados de fibra dietética previenen que el azúcar se eleve rápidamente después de comer. Lentejas contienen siete minerales importantes, más vitamina B y proteína. Lentejas satisfacen el hambre, y no aumentan el peso.

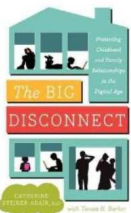
INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite olivo
- 1 libra salchicha italiana picante, completamente cocida, cortada en cubitos de 1/2 pulgada
- 1 cebolla grande, troceada (aproximadamente 3 tazas)
- 2 zanahorias, peladas, cortadas en cubitos (aproximadamente 1 3/4 tazas)
- 2 chirivías, peladas, cortadas en cubitos (aproximadamente 1 3/4 tazas)
- 2 tallos de apio, cortados en cubitos (aproximadamente 1 taza)
- 2½ cucharaditas condimento italiano seco
- 1 libra lentejas de color café (aproximadamente 2 1/3 tazas)
- 3 litros (o más) caldo de pollo, bajo en sal
- 1 paquete de 5 onzas de hojitas de espinaca

Calentar el aceite en una olla grande a nivel medio-alto. Añadir la salchicha y cocinar hasta dorar, mesclando de vez en cuando. Duran como 5 minutos. Con cucharada calada remover la salchicha a un tazón. Añadir cebolla, zanahoria, chirivías, apio, y condimento italiano seco al aceite en la olla. Cocinar hasta la cebolla está translúcido y los vegetales empiezan a suavizar, mesclando frecuentemente, por 7-8 minutos. Añadir lentejas, mezclándolas bien. Añadir 3 litros de caldo. Calentar hasta punto de hervir. Reducir la calefacción a mediano y hervir a fuego lento hasta suavizarse las lentejas. Mesclar de vez en cuando. Añadir más caldo (en porciones de 1/4 taza) si está demasiado grueso. Cocinar 20 minutos.

Añadir la salchicha a la sopa y hervir a fuego lento hasta suavizarse los vegetales, 10 – 12 minutos. Aderezar a su gusto con sal y pimienta. Añadir la espinaca, cocinando hasta marchitarse, como 3 minutos.

Libro en Presentación: The Big Disconnect



¿Han reemplazado los iPads la conversación a la mesa?

¿Qué observan los bebés cuando sus padres usan sus teléfonos inteligentes?

¿Debería de ser un amigo de sus hijos en Facebook?

Mientras el foco de la familia cambia al brillo de la pantalla, la vida cotidiana sufre un cambio masivo ya que los niños envían mensajes de texto y los adultos trabajan día y noche. Según nos informa Catherine Steiner-Adair, psicóloga renombrada, niños necesitan urgentemente que los padres les den lo que la tecnología no puede proveer: interacciones significativas y cariñosas con adultos. Con historias verdaderas de su práctica clínica con niños y padres, y su trabajo consultorio con educadores y expertos en todo el país, la autora nos ofrece percepciones y consejos para ayudar a padres alcanzar un entendimiento más amplio, autoridad, y confianza mientras luchan contra la revolución técnica que desarrolla en su hogar.