



### En Las Noticias

## Papás – jugando un papel más activo en la vida de sus hijos

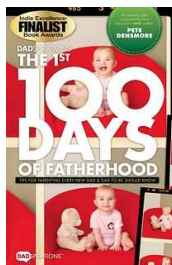
Como las mujeres disfruten de una posición más igual a los hombres en la fuerza laboral, también los hombres empiezan a jugar un papel más activo en la casa. Los papás aprenden los desafíos de un equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Más que nunca vemos papás que quedan a casa a cuidar los niños.



Hay centenas de recursos para las mamás, pero ahora los papás tienen su propio sitio en el internet, libros, y aún una red de contactos y apoyo.

## Recursos recomendados para papás:

- El sitio web, ***dadlabs.com*** tiene consejos, un foro, blog, y videos para ayudar a papás en el camino
- Seguir ***Dad Revolution*** en Twitter. “Muchos papás, una meta: ayudar a papás a ser lo mejor que pueden”.
- Descargar ***Familiar.com*** para compartir fotos que publica en Facebook o Picasa en solo un lugar. Se ayudarán a los abuelos u otros miembros de la familia mantenerse al tanto con los niños.
- Leer ***DADspirations: The First 100 Days of Fatherhood*** para consejo que todos los papás futuros necesitan saber.



## Ser un paciente poderoso

¿Quién es la persona más importante en cuidar a su salud? Es USTED. Aquí hay consejos para ayudarle.

- **Haga sus estudios.** Lo más que aprende acerca de su enfermedad y opciones de tratamientos apropiados, la más capacidad tendrá de avocar para mejor cuidado.
- **Saber cuándo buscar otro médico.** Encontrar un médico con quien puede tener buena relación es un poco semejante a salir con un novio. Si no tiene confianza o no puede comunicarse bien con él, es la hora de buscar otro médico. Si un médico está ofendido que hace sus estudios, busque otro médico.
- **Busque el cuido que necesita.** Si un médico, quiropráctico, osteópata, fisioterapeuta, o naturópata no le ofrece la ayuda que necesita, pida un referido de su médico, amigos, o colegas para buscar nuevo estrategia.

La cuida médica es algo complejo. Si necesita apoyo de un defensor para cuida médica, diríjense a [www.healthadvocate.com](http://www.healthadvocate.com) para consejo, apoyo, o para conectarse con alguien que le puede ayudar.

## Rincón de Recursos Técnicos: Pact



¿Pagará dinero o ganará mejor estado físico? Esta aplicación anima a los usuarios a ejercitarse o estar activo por motivos financieros. Cada semana los usuarios prometen cierto número de días en que van a ejercitarse, conjunto con cierta cantidad de dinero. Los usuarios pagan si faltan un día, y reciben dinero cada vez que van a ejercitarse. Normalmente los usuarios pierden peso, no dinero. Gratis para iPhone y Android.

## Salud: el foco es un buen estado físico, y no la gordura

***¿Cuál es el problema de ponerse en dieta? No sirve.*** ¿Se ha puesto en una dieta y luego padecía de tanto hambre que no aguantó la dieta? ¿Se sintió un fracaso? ¿Manténía la dieta por suficiente tiempo para perder el peso, y luego el peso aumentó otra vez, casi el momento que se terminó la dieta? ¿Siente que fue una pérdida de tiempo? Es fácil poner la culpa en nosotros mismos en estas situaciones. **Ya es la hora de poner la culpa donde debe estar, en la dieta.**

### **5 Razones por las cuales fracasan las dietas:**

1. La idea de una dieta, en sí, es una de un plazo corto. Quiere decir que se dan resultados, pero también de corto plazo.
2. El foco de una dieta es lo que no se permite, que, a su vez, nos hace sentir deprimidos, y puede aumentar los antojos.
3. Ponerse en dieta sin hacer ejercicio disminuye la masa magra del cuerpo, que conduce a una pérdida de musculatura.
4. Ponerse en dieta se hace sentir deprimido, que conduce a fantasías de todas las cosas que quiere comer el momento que se termina la dieta. Eso tiene el efecto al contrario de lo buscado en comer demasiado calorías cuando se termina la dieta.
5. Ponerse en dieta con límites severas de calorías resuelta en el metabolismo reducido. Eso conduce a lo largo del tiempo a un aumento de peso.

### **5 Maneras de encarrilar el asunto:**

1. Poner el foco en metas de largo tiempo. El hábito saludable que escogió hoy debe ser uno que tiene el intento de practicar los 10 años que vienen, no solamente las 10 semanas o 10 días que vienen.
2. Poner el foco en tener buen estado físico. Busque algo de que puede gozar, o a lo menos, en que puede tener confianza a lo largo del tiempo.
3. Poner el foco en lo que se permite comer en vez de lo que no se permite. Abastecerse de las comidas más nutritivas: frutas, verduras, frijoles, granos integrales, y proteína magra. No se puede comer si no lo tiene a la mano. Aprender a cocinar, muchas veces, es la primera etapa al éxito.
4. Poner el foco en una cosa a la vez. Darse cuenta que un cambio pequeño, sostenido a través de los años, da por resultado de un cambio grande.
5. Poner el foco en respeto por sí mismo. Hacer ejercicio porque respeta su cuerpo suficiente para cuidarlo. Comer para gana nutrición para el cuerpo en vez de entretener las papilas gustativas.

## **Libro en Presentación: La Dieta Intuitiva**

Por Evellyn Tribole & Elyse Resch

La Dieta Intuitiva le enseñará cómo rechazar la mentalidad de “estar en dieta”, como nuestra personalidad de comer puede explicar nuestras dificultades de comer, como encontrar satisfacción en comer, como sentir nuestros sentimientos sin usar comida, como honrar el hambre y sentirse lleno, como parar la relación de amor odio con la comida, y como criar un niño para que coma intuitivamente. Más información se encuentra a [www.intuitiveeating.com](http://www.intuitiveeating.com).

