

Enlace Latino

En ésta edición:

El tiempo es oro	1
El agua: La bebida número uno	1
Comamos más verduras	2
La construcción de una buena relación con su hijo adolescente	2
¡Ahorre su dinero!	3
Armas nutricionales (y otros elementos claves) para la lucha contra la osteoporosis	4

El tiempo es oro

Edda Cotto-Rivera, Agente de Extensión de la Universidad de Georgia

¿Cuántas veces ha escuchado usted esta expresión? Con frecuencia se refiere al valor que debemos darle al tiempo y denota la necesidad de utilizarlo mejor. El oro es un metal precioso cuyo valor económico ha fluctuado a través de los años. Sin embargo el tiempo ha mantenido su valor: un segundo, un minuto, una hora o un día representan siempre lo mismo. ¡El oro no es parte de mis tesoros pero el tiempo si lo es!

Todos recibimos la misma cantidad de tiempo, entonces ¿por qué parece que a unos les sobra y a otros les falta? Es porque no sabemos planificarlo o porque queremos hacer demasiado con el que tenemos. Profesionales de los diferentes programas de Extensión Cooperativa de la nación están de acuerdo que cuando manejamos bien nuestro tiempo aumentamos la oportunidad de relajarnos, disminuimos el nivel de estrés, y obtenemos satisfacción personal por el éxito al alcanzar nuestras metas.

El artículo "10 estrategias para manejar mejor el tiempo" de la Universidad de Georgia de mayo de 2008, menciona algunos consejos para un mejor manejo del tiempo:

1. Haga un inventario sobre el uso de su tiempo: Esto le ayudará a identificar las áreas que necesitan atención.
2. Establezca prioridades: Identifique las actividades que son importantes o urgentes, y decídase por las de mayor importancia.
3. Utilice alguna herramienta de planificación: Su teléfono móvil, su computadora, y su calendario de papel le pueden ayudar a mantenerse organizado.



...continúa en la página 2

El agua: La bebida número uno

Ines Beltran, Agente de Extensión de la Universidad de Georgia

Consejos para aumentar el consume de agua y disminuir el consume de bebidas gaseosas o sodas:

- Saque las sodas de casa, no las compre.
- Enseñe a los chicos a disfrutar del agua cuando sienten sed.
- Haga de las sodas una bebida de "algunas veces" que se puede disfrutar en pocas cantidades. Bebidas sodas o gaseosas son: bebidas de fruta, limonadas, bebidas que dan energía, te dulce, y bebidas deportivas.
- Mantenga una jarra de agua en la nevera o tenga botellas de agua en la nevera para fácil consumo.
- Agregue limón, lima u otra fruta al agua.
- Déle a los chicos una botella portable de agua para que llenen con frecuencia.

- Aumente el consume de frutas y vegetales en casa al tenerlos de fácil acceso y como meriendas.
- Sirva agua con las comidas.

El agua es la bebida perfecta: Sin calorías, sin azúcar, sin grasa y casi sin precio si la toma de la llave.



Comamos más verduras

Diana Romano, Servicio de Extensión Cooperativo de Oklahoma

- Las verduras son muy importantes porque aportan minerales, vitaminas y fibra pero por desgracia, la mayoría de los niños no comen suficientes verduras. La idea es ofrecerles a tus hijos su comida preferida con algo de verduras y hacer que prueben verduras nuevas. Por ejemplo cocinar pastas o arroz con verduras, puré de papa con coliflor y cebolla, sopa-cremas con verduras o pizzas con verduras
- Lleva a tus hijos al supermercado y deja que ellos te ayuden a escoger las frutas y verduras. Esto hace más probable que ellos quieran comerlas después. Antes de ir al supermercado muéstrales tus libros de cocina o revistas con recetas y deja que ellos te ayuden a escoger que comprar. Pídele a tu hijo que escoja frutas y verduras de diferentes colores como las moras moradas, el coliflor blanco, el brócoli verde, las berenjenas moradas, la remolacha o betabel morada, las zanahorias anaranjadas, la espinaca verde, etc., hasta hacer un arcoíris.
- Dependiendo de la edad y el interés, tus hijos pueden ayudarte a lavar las frutas y verduras o a cortarlas, deshojarlas, asarlas, etc.
- Para tus hijos más pequeños corta las verduras de diferentes maneras, como palitos, círculos, florecitas o triángulos o forma caritas con ellas, esto hará más divertida la hora de la comida. Pueden comerse estas verduras con humus de garbanzo hecho en casa, con aderezos bajos en grasa o incluso con una cucharada de mantequilla de cacahuete.
- Es bueno siempre tener a la mano verduras picadas para una merienda. Si tus hijos las ven ya listas para comer, seguro se las comen más fácilmente. Por ejemplo ten un recipiente en la nevera con zanahoria, apio o pimiento listos para comer. Si ellos te ven a ti comiendo verduras como merienda, les interesará probar.

- Por lo general a los niños les gustan las barras de ensaladas o frutas porque les permite escoger que quieren comer. Haz esto de vez en cuando y trata cada vez de incorporar verduras nuevas para la familia. No caigas en la rutina de comprar siempre las mismas verduras, trata algunas nuevas y quien quita que a tus hijos les guste.
- No obligues a tus hijos a comer verduras porque puedes salir perdiendo. De acuerdo con varios estudios, los padres deben tratar de darles una verdura a sus hijos hasta 10 veces antes de que ellos decidan si les gusta o no. Ármate de paciencia y sé un buen ejemplo.



El tiempo es oro

...viene de la página 1

4. Organice su vida: Atrévase a utilizar las siguientes palabras de acción: Bote, Borre, Delegue, Responda y Tome acción.
5. Programe su tiempo: Separe tiempo para el trabajo, los compromisos, y también para realizar alguna actividad creativa y reconfortante.
6. Aprenda a delegar: Solicite ayuda de otros si la necesita.
7. Evite aplazar las tareas que le causan disgusto o preocupación: Aprenda a dividir la tarea en segmentos más manejables.
8. Identifique y maneje las cosas externas que le hacen perder el tiempo: Cosas innecesarias o triviales que necesitan ser pospuestas.
9. Evite realizar muchas tareas a la vez: Esto afecta su productividad y le hace perder el tiempo.

10. Manténgase saludable: Dedicarse tiempo a sí mismo es importante. Tome tiempo para relajarse, descansar, y cuidarse. Si está saludable, su estado mental y físico le ayudarán a realizar sus tareas más rápida y eficientemente.

Hoy es un buen día para comenzar a planificar como usará el tesoro de los 1440 minutos del día de hoy y los de mañana.



¡Ahorre su dinero!

Andrea Scarrow, Agente de Extensión de la Universidad de Georgia

Divertirse no significa gastar dinero al contrario, uno se divierte más sintiéndose libre de deudas financieras. Existen muchas sugerencias prácticas para convivir con otras personas sin necesidad de mucho dinero. Por ejemplo, usted puede invitar amigos a su casa para una fiesta donde todos llevan comida para compartir. Puede sacar los juegos de mesa y divertirse en familia en lugar de ir al "mall" o a ver una película. A veces los museos y zoológicos ofrecen días de descuento. Averigüe los precios para días especiales antes de comprar los boletos. Los parques y áreas verdes casi siempre son gratis y presentan la oportunidad de caminar, leer, disfrutar un juego de "frisbee", y además estar al aire libre es bueno para la salud. Usted y su familia pueden tener buenos recuerdos realizando actividades como las que mencionamos y sin gastar mucho dinero. Así, van ahorrando su dinero para las cosas más importantes.

Tampoco es necesario gastar mucho dinero para vestirse y verse bien. Visiten las tiendas de segunda mano y las ventas de garaje (garage sales). ¡Es sorprendente lo que uno pueda encontrar y a un precio muy bajo! Animen a sus adolescentes a trabajar para ganar su propio dinero y comprar su ropa y zapatos si quieren de marcas especiales. Así aprenderán a ser más responsables y sobre el valor del dinero. Tal vez usted puede aprender a cortar el pelo de sus hijos y así ahorrar dinero en la peluquería. Hable con sus amigos—a lo mejor pueden apoyarse mutuamente usando sus diferentes talentos para ofrecer diferentes servicios como coser, cocinar, limpiar, etc.

En la limpieza de la casa, hay más consejos para ahorrar su dinero. Mezcle 1/3 taza de vinagre y 1 galón de agua para tener un limpiavidrios más barato. También puede poner 1 cucharada de cloro en 1 galón de agua para hacer un desinfectante para las cosas de la cocina como las tablas de cortar. Evite comprar productos como aerosoles ambientales que no son necesarios para la limpieza de la casa.

También puede ahorrar dinero si usted cuida la salud de su familia. Ponga el ejemplo y mantenga su salud haciendo ejercicio como parte de su rutina cada día (por lo menos treinta minutos). Coma variedad de verduras y frutas para mejor salud. Asegúrese de que sus hijos obtengan las vacunas gratis en la clínica de salud. Estas vacunas protegen la salud de sus hijos. Las enfermedades son muy caras de tratar. ¡Es mejor no sufrir, ni de salud ni de bolsillo!



La construcción de una buena relación con su hijo adolescente

Elizabeth Brunscheen-Cartagena, Educadora Familiar, K-State Research & Extension

La etapa de la adolescencia es interesante aunque un poco complicada. Los adolescentes tienen momentos de dulzura, son divertidos, y serviciales, pero al mismo tiempo pueden sentirse incómodos y frustrados.

La adolescencia es una etapa de constante cambio. Empieza a florecer el sentido de independencia en pensamientos y decisiones, y los padres no están acostumbrados a ello. El desarrollo de las relaciones sociales, su imagen y aceptación entre sus amigos es muy importante, y para completar, los adolescentes tienen que lidiar con el cambio constante de sus cuerpos y esto puede ser abrumador.

La construcción de una buena relación con su hijo adolescente se fortalece cuando día a día usted se involucra en sus actividades:

1. Busque intereses comunes con sus hijos. Trate de "divertirse" con ellos, aunque sea sólo 10 minutos escuchando música, ir juntos a un partido de algún deporte, o simplemente hacer algo juntos. Muéstrela a su hijo que puede divertirse y relajarse con usted.

2. Háblele sobre cómo fue su propia adolescencia. Comparta sus puntos de vista sobre temas tan importantes como las citas de noviecitos, las drogas, el alcohol, y la importancia de la escuela para su futuro.
3. Cuando su hijo le hable, escuche primero y luego haga preguntas. Asegúrese de prestar atención a lo que su hijo le está diciendo, sin interrumpirlo. Muéstrela interés. Esto no quiere decir que usted aprueba o no lo que su hijo dice. Simplemente usted está escuchando con atención. Luego usted, con respeto, le deja saber su punto de vista.

Como padres estamos llamados a guiar a nuestros hijos en una forma positiva. Algunos días podemos sentir que nuestro hijo adolescente es nuestro enemigo, pero ¡no lo es! Es simplemente nuestro bebé que ha crecido y está pasando por una etapa en la cual necesita de nuestra ayuda, nuestra paciencia y sobretodo necesita sentirse amado sin importar que.

Los adolescentes que tienen una relación cercana con sus padres son más propensos a venir a ellos con preguntas cuando se enfrentan a decisiones difíciles. Nos urge trabajar en fortalecer la confianza y la relación con nuestros adolescentes.

Armas nutricionales (y otros elementos claves) para la lucha contra la osteoporosis

Traci Armstrong Florian, MS, RD, Agente de Extensión de la Universidad de Arizona y Delmi Ortega, Coordinadora del Programa EFNEP

Casi nunca pensamos en nuestros huesos. Los huesos nos mantienen de pie, nos ayudan a caminar, a sostener nuestro peso y a realizar cualquier otra actividad. Tal vez damos por hecho que nuestros huesos están bien hasta que nos duelen o se quiebran, y ahí es cuando les ponemos más atención.

Los estudios demuestran que una mujer tiene un riesgo más alto de una fractura relacionada con la osteoporosis que la combinación de riesgos de cáncer uterino, cervical y cáncer de seno. Para la edad de 70 años, casi el 30 por ciento al 40 por ciento de todas las mujeres van a tener por lo menos una fractura relacionada con la osteoporosis. Es importante prevenir la osteoporosis ya, y por fortuna si se puede.

La osteoporosis es una enfermedad de los huesos que se conoce como "enfermedad silenciosa." Muchas personas no saben que tienen osteoporosis hasta que se fracturan un hueso, y después de exámenes médicos, se sabe que la fractura está relacionada con la osteoporosis. Literalmente la palabra osteoporosis quiere decir huesos porosos. Nuestros huesos están formados por tejidos que se forman y se deforman de manera constante, pero si el material para formar no está disponible, nuestros huesos pierden densidad poco a poco y se hacen más porosos.

Esta enfermedad silenciosa afecta a muchas personas después de los 50 años. Algunas estadísticas muestran que una de cada dos mujeres y uno de cada ocho hombres van a desarrollar osteoporosis. Pero no permita que estos números lo desanimen. Usted puede luchar contra esta enfermedad con buena alimentación e incorporando otros alimentos. Usted también tiene control sobre otros factores de riesgo.



La siguiente es una lista de armas y otros elementos claves para pelear la osteoporosis:

- Calcio: el ingrediente principal para tener huesos fuertes. ¡El 99 por ciento del calcio se almacena en nuestros huesos y dientes! La leche, el queso, y el yogurt son las mejores fuentes de calcio. Las comidas fortificadas tales como los cereales, jugos de fruta, y leche de soya fortificada también son buenas fuentes.
 - Los adultos entre 19 y 50 años de edad necesitan al menos 1.000 miligramos de calcio al día.
 - Las mujeres de más de 50 años de edad y los hombres de más de 70 años necesitan al menos 1.200 miligramos de calcio al día (Academy of Nutrition and Dietetics).
- El calcio no puede trabajar solo y tiene que tener lo siguiente para que se absorba mejor y para que sea usado mejor por el cuerpo:
 - Vitamina D: se puede encontrar en lentejas, espinacas, almendras, frijoles y en la cáscara del grano de trigo.
 - Vitamina C: se puede encontrar en frutas y jugos cítricos, guayabas, chiles, chile morrón, y kiwis.
 - Vitamina K: se puede encontrar en espinacas, y las verduras de hoja verde.
 - Potasio: se encuentra en frijoles, verduras de hoja verde, papas con cascara, aguacates, y plátanos.
- Ejercicios de resistencia o de ponerse en forma: cualquier ejercicio que hace que sus músculos jalen o empujen incrementan la densidad de los huesos. Estos ejercicios incluyen bailar, aeróbicos, zumba, escalar, correr, y deportes de raqueta. Nadar o caminar, aunque son buenos ejercicios para el corazón, no hacen los huesos más fuertes ni densos.
- Evite el consumo de alcohol en exceso. Esto quiere decir 3 bebidas alcohólicas al día. Ejemplos de consumo excesivo de alcohol incluye tres cervezas de 12 onzas, 12 onzas de vino, y 3 onzas de licor fuerte.
- No fume, y si lo hace, planea dejar de fumar y esfuércese por lograrlo.

Los alimentos son la mejor manera de obtener los nutrientes que necesitamos, pero si después de leer este artículo, usted piensa que sería de beneficio tomar un suplemento de calcio con vitamina D y/o algún otro suplemento, es importante que busque el consejo de su médico. Él le puede indicar cuál es el mejor plan para una mejor salud.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics, Understanding Osteoporosis; Bone Builders de La University of Arizona: <http://cals.arizona.edu/maricopa/fcs/bb/osteoporosis.html>

Enlace Latino • Envíe sus preguntas y comentarios a Ines Beltran a ines.beltran@gwinnettcounty.com