

Conseguir un regreso a la escuela	2
Cómo crear relaciones familiares positivas	3
10 Consejos para Cuidar al Cuidador	4

Su ventana para *Una vida saludable*

Asuntos de salud

Trastornos de la alimentación

Los trastornos de la alimentación se caracterizan por complicaciones severas en la forma de alimentarse. Varían en tipo y grado, pero generalmente implican comer demasiado poco (anorexia) o comer demasiado y luego vomitar (bulimia). Aunque la creencia común es que los trastornos de la alimentación están relacionados con la imagen corporal, a menudo hay algo más que eso. Generalmente tiene que ver con el control. Todos los pacientes con trastornos de la alimentación surgen de baja autoestima y una imagen personal muy distorsionada. Además, la gente con trastornos de la alimentación a menudo sufre de depresión, ansiedad, soledad y sentimientos de ser inadecuados. Las relaciones personales y familiares pueden contribuir también. Muchos pacientes con trastornos de la alimentación son víctimas de abuso, incluyendo abuso físico, emocional o sexual. Controlar sus cuerpos de forma tan severa les da una sensación de control y poder que no experimentan en otras partes de sus vidas.



Efectos físicos

Los trastornos de la alimentación causan mucho daño físico y emocional. Cuando el cuerpo no tiene la cantidad adecuada de nutrientes, los neurotransmisores en el cerebro se ven impactados. Los niveles de serotonina y norepinefrina en su cerebro controlan su glándula pituitaria; la glándula pituitaria crea y libera hormonas que ayudan a controlar los niveles en el sistema neuroendocrino, que maneja las emociones, el desarrollo físico, la memoria y los latidos del corazón. La dieta inadecuada reduce la producción de estos químicos esenciales.

Adicionalmente su cuerpo perderá calcio, contribuyendo a la pérdida de hueso. Esto ocurre tan pronto como a los seis meses después de que el trastorno ha comenzado. La presión sanguínea disminuye, la piel se vuelve seca, el cabello se vuelve quebradizo y se cae, y comienza el encogimiento del cerebro.

Con la baja presión sanguínea viene un descenso en el ritmo cardíaco. Los casos severos pueden llevar a un fallo cardíaco.

Los bulímicos que vomitan producen daños adicionales a sus cuerpos. El ácido estomacal que se regurgita en el proceso daña sus dientes y causa daños irreparables a su garganta y esófago. El uso de diuréticos y laxantes también afecta al nivel de electrolitos en su cuerpo y contribuye a rebajar la presión sanguínea y los ritmos cardíacos.

Cómo ayudar

Si sospecha que un miembro de la familia o un amigo tiene un trastorno de la alimentación, llévalo a un doctor para que le hagan un examen físico. NO ignore sus sospechas, es mejor estar errado que ignorar lo que sospecha. Su doctor podrá determinar si el peso es saludable. Si tiene un trastorno de la alimentación el doctor puede recomendar un programa para tratamiento.

Esté preparado para encontrar resistencia e incluso enojo cuando hable con el paciente acerca de su problema. Sea persistente en su preocupación y ayuda.

Tenga en cuenta que es una decisión compleja que requiere mucho tiempo, tratamiento y apoyo. Es similar al alcoholismo en el sentido de que será una batalla de por vida para que el paciente conquiste los demonios que lo llevaron por ese camino. Reconozca que el sentido de control que sienten es un consuelo para ellos e intente proporcionar otras fuentes o medios de consuelo a través de buenas relaciones y comunicación. Sea consistente y confiable.

El tratamiento incluye psicoterapia y consejo nutricional. Los pacientes necesitan volver a entrenarse sobre cómo comer adecuadamente y cómo estar saludables. Los casos avanzados requieren hospitalización.

Mantenga las líneas de comunicación abiertas con sus hijos o con los miembros de la familia. Las relaciones felices y saludables son una de las mejores prevenciones de los trastornos de la alimentación. Acepte la condición médica que su hijo tiene y ayúdele proporcionando apoyo en todas las formas que pueda. También puede obtener ayuda poniéndose en contacto con una organización nacional. Puede encontrar una lista de organizaciones nacionales haciendo clic [aquí](#).

Fuente: Mamashealth.com



Asuntos de familia

Conseguir un regreso a la escuela

“Es el momento más maravilloso del año” es un anuncio que ha tomado prestada la canción de Navidad para contarnos de este momento en el año cuando los niños regresan a la escuela. Esto son algunos consejos para hacer que el proceso sea más fácil para todos.

Para todas las edades

Asegúrese de que tiene un calendario familiar y que lo usa. Mire a su ropa y sus zapatos para comprobar que tienen lo que necesitan y que lo que tienen todavía les cabe bien y está en buenas condiciones. Para los estudiantes más jóvenes, hable, hable y hable sobre lo que pueden esperar. Escuche y clame sus preocupaciones y su ansiedad. Recuérdeles que todo el mundo está nervioso y excitado y que no está sólo en el proceso.

K – 5

Comience una rutina para irse a la cama y levantarse que usted pueda seguir durante el año escolar. Este es un gran momento para empezar a acostumbrarlos a utilizar un despertador y darles la oportunidad de despertarse por sí mismos.

Utilice su lista de materiales de la escuela, si es que proporcionan una. La mayoría de las tiendas con materiales de oficina tienen precios increíbles de vuelta a la escuela. Compre cosas que sepa que su estudiante usará, como papel, lápices y pañuelos de papel.

Para los que están en kindergarten, camine con ellos a la escuela para que se sientan familiarizados con la ruta haciendo así que se sientan más cómodos.

Hable con sus hijos acerca de su día en la escuela, especialmente con los jóvenes. Deje que compartan sus días y calme cualquiera de las preocupaciones que comparten.

ESCUELA MEDIA

Para los que están iniciando la escuela media, ir en bicicleta o caminar a la escuela puede calmar cualquier preocupación que tengan, tanto si lo admiten como si no.

Si su escuela proporciona una agenda, úsela. Explíquela a su hijo que es una herramienta muy útil y que es una parte crucial del éxito ya que esta es una habilidad que puede servirles para el resto de sus vidas.

Si sabe que su hijo está teniendo problemas con una asignatura en particular, hable con el maestro de esa clase por adelantado, si es posible. Pídales recomendaciones acerca de su estudiante y si conocen a algún tutor que usted pueda contratar para tener más ayuda.

ESCUELA SUPERIOR

Si su hijo está en su primer año, visite de nuevo la escuela con ellos si es posible. El efecto es el mismo: lo desconocido se vuelve menos desconocido.

Para los que están en el grado medio, es el momento de determinar cuándo serán los exámenes para entrar en la Universidad como el SAT y el ACT y es el momento de preparar a su hijo. Si necesita clases de preparación para el examen,

inscríbalo ahora. Haga que tomen el examen en la primavera para que tengan tiempo de volver a tomar los exámenes si no se sienten contentos con como lo hicieron.

Este es un buen año para que su estudiante Junior comience a buscar universidades. Haga que empiecen a pensar a dónde les gustaría ir y el tipo de Universidad que disfrutarán.

Es un momento importante para que su Sénior complete cualquier examen de entrada en la Universidad que haya perdido o para volver a tomar el examen para incrementar la puntuación.

Anímelos a que vayan a las noches de Universidad en sus programas en las escuelas para que se aclaren sobre lo que pueden esperar en sus solicitudes de universidades.

En las tres etapas de la escuela, un horario y la preparación son la clave. La consistencia ayuda mucho. Después del kindergarten, cuando llega el primer grado, haga que su hijo se levante más pronto una o dos semanas antes de que la escuela comience. Continúe esta práctica a través de los años escolares. Esto formará buenos hábitos que le ayudarán a través de sus vidas. Manténgase envuelto en su mundo. Es más fácil estar envuelto desde los años de la escuela elemental, pero también hay muchas oportunidades en la escuela media y superior: bandas, deportes; orientación por consejeros y recogida de fondos. Considere que las habilidades que usted ha utilizado en su casa o en su trabajo y ofrezca esas habilidades al sistema escolar. Incluso si su hijo no lo ve todos los días cuando va a la escuela, sabrá que usted está ahí y eso le consuele, aunque el estudiante de clase media o superior no lo admita.

Recuérdese a usted mismo y a su hijo divertirse cuando puedan. Estarán encontrando nuevos amigos y viendo a viajes amistades. Estarán creando relaciones que pueden durar toda una vida. Finalmente, estarán creando maravillosos recuerdos. Así que... respire profundo, ¡y a empezar!



Asuntos de salud mental

Cómo crear relaciones familiares positivas

Crear relaciones familiares sólidas es muy importante hoy en día. Estamos en un mundo lleno de familias rotas y esposas y niños abusados. Establecer una rutina diría con su familia le ayudará a estrechar los lazos en su familia. La rutina familiar les da a los niños y a los padres estabilidad, afirmación de la importancia de la familia y crea al mismo tiempo un fuerte lazo entre ellos. Crear relaciones familiares estableciendo una rutina diaria es una forma de hacer que su hogar sea un hogar feliz.

Los aspectos positivos de una rutina diaria

Utilizar rutinas en la casa puede ayudar a mejorar la comunicación entre miembros de la familia y reducir la tensión. A través de una rutina hay una sensación de querer proporcionar una atmosfera positiva para la familia. La mayoría de las actividades que el mundo ofrece no están centradas en las familias. Crear un ambiente de diversión y amor asegurará que nuestros niños estén felices y orgullosos de traer a su familia a casa porque será un lugar cálido, amistoso y feliz para estar.

Los niños quieren una familia de la que se puedan sentir orgullosos

Los estudios muestran que las rutinas familiares y otras actividades familiares están ligadas a la satisfacción en el matrimonio. El sentido de identidad de los niños, el logro educativo, una mejor salud y en general una relación familiar más sólida. Las rutinas familiares refuerzan el lazo entre los miembros de la familia y nutren sus sentimientos positivos. Las rutinas mantienen a la familia emocionalmente cerca y proporcionando apoyo entre sus miembros. Una familia cercana tiene su propia rutina regular en la que cada miembro está encargado de algo. Es importante que todo el mundo siga la rutina diaria. Estas rutinas hacen que la familia esté estable emocionalmente y que haya un sentido general de unidad. Tener estas rutinas diarias hace que la familia sea capaz de enfrentarse a los desafíos de la vida y ayuda a tratar con el estrés.

¿Por qué algunas rutinas diarias ayudan a crear relaciones familiares?

Coman juntos

Comer juntos como familia es un gran momento para crear esas relaciones familiares. Es el momento de que cada individuo hable acerca de su día y que lo comparta con otros miembros. Es también el momento de contar historias y hablar acerca de las preocupaciones o cualquier otro problema que puedan tener.

Reparta las tareas

Dar a los niños tareas específicas a lo largo del día les ayuda a sentir que son importantes y les da un sentido de orgullo el saber que pueden realizar estas cosas. Les hará sentirse felices el ver que usted está orgulloso de ellos.



Establezca una hora para irse a la cama

Es bueno tener consistencia en la casa. Se ha demostrado que los niños que tienen una hora para irse a la cama, se van a la cama más pronto y duermen mejor durante la noche que aquellos que no lo tienen. Haga que la hora de irse a la cama sea divertida: léales un cuento o cánteles canciones o cuénteles historias acerca de sus niños. Esto les unirá más y será un momento que los niños esperarán.

Tradiciones familiares

Las tradiciones familiares puede que sea una de las cosas más importantes para unir a las familias. Puede ser una simple tradición como cantar por la noche, hacer galletas para un amigo o vecino los domingos, o tener un tiempo una noche para compartir las experiencias de lo que ha pasado durante la semana, etc. O también puede crear tradiciones más profundas como estar juntos durante las vacaciones, crear tradiciones especiales en los cumpleaños, participar en las celebraciones del 4 de Julio con los niños del vecindario o miembros de la familia. Establecer tradiciones ayudara a sus niños a sentir que pertenecen a algo que es especial e importante. Les da algo que esperar cada día de cada año.

Diviértase con sus niños durante sus rutinas familiares. Disfrute de sus niños, sus actividades, sus talentos y ábrase a tener una familia. Los mejores recuerdos familiares son aquellos que se pasan juntos como un grupo contando chistes, historias, riendo juntos y divirtiéndose. Tómese el tiempo que necesita para crear una relación familiar estableciendo rutinas diarias que hayan que su familia está más cercana y sea más feliz. Comience sus rutinas diarias hoy: ¡se alegrará de haberlo hecho!

Fuente:

http://www.improvingyourworld.com/relationships/building_family_relationships_by_establishing_daily_routines_02407.html

Asuntos de familia

10 consejos para cuidar del cuidador

- Cuidar de alguien es un trabajo y usted tiene el derecho a un respiro. Recompénsese a usted mismo a menudo tomándose descansos.
- Esté alerta ante los signos de depresión y no retrase obtener ayuda profesional cuando la necesite.
- Cuando la gente se ofrezca a ayudar, acepte la oferta y sugiera cosas específicas que pueden hacer.
- Edúquese a sí mismo acerca de la condición de su ser querido y cómo puede comunicarse de forma efectiva con el médico.
- Hay una diferencia entre cuidar y hacer. Esté abierto a tecnologías e idas que promuevan la independencia de su ser querido.
- Confíe en sus instintos. La mayoría del tiempo le llevarán en la dirección correcta.
- Los cuidadores a menudo levantan, empujan y cargan. Tenga cuidado con su espalda.
- Llore sus pérdidas y luego permítase tener nuevos sueños.
- Busque el apoyo de otros cuidadores. Le dará mucha fuerza saber que no está solo.
- Luche por sus derechos como cuidador y ciudadano.

Recuerde que el Holman Group está aquí para ayudarle, tome el teléfono y denos una llamada.

Fuente: *Asociación Nacional de Cuidadores Familiares*



9451 Corbin Ave., Ste. 100
Northridge, CA 91324

Meghan Henry, Editor

**For more information about
any of the topics discussed in
this newsletter or to access
your Holman benefits, please
call us at (800) 321-2843**

Your Window to
Healthy Living