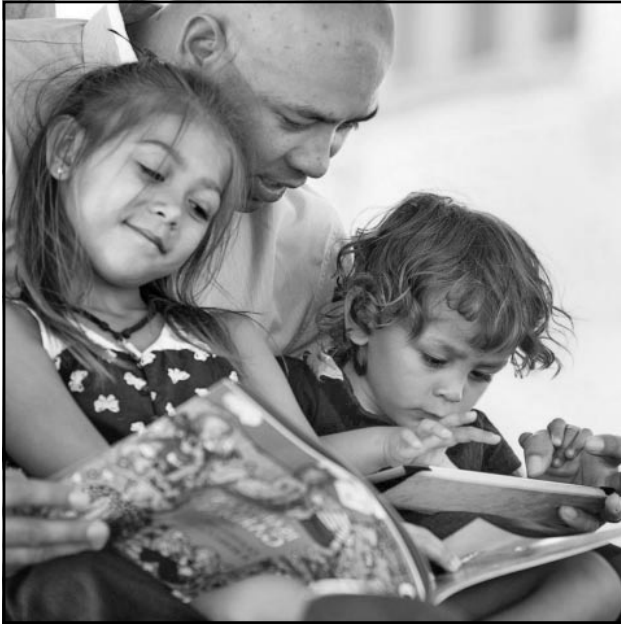


LEERLES A NUESTROS HIJOS DESDE QUE NACEN ES MÁS IMPORTANTE DE LO QUE PUEDE SUPONERSE



Se ha hablado mucho acerca de los beneficios de la música en los niños, incluso antes de nacer, en el período de gestación de la madre. Y ahora, varios estudios de la Academia Americana de Pediatría, y otros expertos, aseguran que la lectura para los niños es muy positiva y altamente recomendable desde antes, incluso, del nacimiento.

Leerles a nuestros hijos refuerza los vínculos afectivos entre los padres y el bebé. Genera una actividad de apego, y un recuerdo de buenos instantes que perdura hasta su

vida adulta. “Es un momento íntimo, en el que el progenitor le dedica toda su atención al niño, y él se siente querido y a gusto. Esto fomentará también la confianza en sí mismo”, aseguran los expertos.

Otra parte importante a la hora de leerle a un hijo está en la interpretación de la historia. Ya que mientras lo hacemos, transmitiremos emociones con nuestros gestos y nuestras expresiones. Esto también reforzará en el niño su lado emocional, e incluso su sentido del humor en el caso en que leamos una parte del libro de forma divertida.

Pero sin duda, una de las razones más importantes para leerles a nuestros hijos desde chicos es porque con ello ayudaremos a que su desarrollo cognitivo y emocional se amplíe desde las primeras etapas.

La lectura temprana facilita su capacidad de comprensión y acelera el uso del lenguaje. Con ello también fomentamos la atención, así como su imaginación. Un niño al que se le haya leído desde que nace, incluso desde antes, será más perspicaz y tendrá más capacidad para resolver problemas complejos en la vida adulta.

La expresión y exteriorización de sus emociones también se verá mejorada. Al leerles y hablarles de otros mundos, de otros personajes, les estamos enseñando un espectro de impresiones casi sin fin. Y también les hacemos ver que expresarse es algo positivo y que enriquece la comunicación entre las personas.

Es clave que el niño, además de escuchar la lectura, entre en contacto con el libro. Lo pueda tocar, hojear, ver las ilustraciones, en las que podrá acercarse a un mundo conocido y por conocer... Así su interés crece, se despierta el placer por la enseñanza y por la lectura, y hasta puede que aprenda a leer más temprano y convertirse en un buen lector.

REMEDIOS CASEROS PARA COMBATIR LA CASPA Y LA SEBORREA

TANTO la caspa como la seborrea son dos problemas del cuero cabelludo muy comunes, los cuales se pueden presentar en cualquier persona y a cualquier edad. Esto lo convierte en un problema que causaría muchas molestias e inconvenientes a quienes lo padecen. Cuando hay presencia de caspa en forma de escama, puede ser que el cuero cabelludo tenga resequead, por este motivo suelta estas pequeñas partículas que suelen caer sobre los hombros, visibles si se lleva ropa oscura; además, las personas que la sufren se sienten bastante incómodas y cohibidas para lucir el cabello suelto. En el caso de la seborrea el problema es más grave aún, ya que en el cuero cabelludo se forman costras que se descaman y provocan enrojecimiento, picazón, pérdida del cabello en al-

gunos casos, e incluso, algún tipo de infección.

¿Qué provoca la caspa?

La caspa puede ser provocada por varios factores. Aquí algunos de ellos:

- presencia de un hongo
- mala alimentación
- exceso de estrés
- uso de tratamientos y productos químicos (como los tintes, por ejemplo).

Reducir los síntomas de la seborrea con miel pura

Un remedio casero muy efectivo es a base de miel de abejas pura, ya que mediante estudios científicos se pudo demostrar que la miel ejerce un poder curativo sobre este problema del cuero cabelludo. El grupo de personas que presentaba este problema y que fue sometido al tratamiento a base de miel



obtuvo la mejoría total de su padecimiento en poco tiempo.

Para este remedio casero se debe hacer una mezcla de un 90 por ciento de miel pura con un 10 por ciento de agua tibia, se aplica en todo el cuero cabelludo realizando un masaje suave, enseguida se cubre la cabeza

con un paño y se deja actuar por lo menos tres horas, luego se enjuaga con agua tibia. El tratamiento se debe hacer todos los días durante un mes, luego se debe continuar durante seis meses, pero solo una vez a la semana. Mediante este método las molestias pueden ir desapareciendo poco a poco.

Las personas que tienen este problema deben cuidar mucho la alimentación, con el fin de no empeorar estos síntomas. Evitar al máximo los alimentos ricos en grasa, como los fritos, los procesados y las salsas. Lo mejor es preferir toda clase de verduras, especialmente las que son ricas en selenio y zinc, como el pepino, la calabaza, la cebolla, la berenjena, entre otros.

Otros remedios caseros

–Es muy efectivo realizar fricciones en el cuero cabelludo con vinagre de manzana, haciendo un suave masaje con los dedos, dejándolo actuar duran-



te 20 minutos. Se enjuaga con abundante agua tibia. Debe realizarse de dos a tres veces por semana.

–Da magníficos resultados en poco tiempo el que se prepara con vinagre de manzana, romero y menta. Se necesita un litro de vinagre, unas ramas frescas de romero y de menta. Se coloca el



vinagre en una botella con tapa, se le agregan las ramas, se cierra muy bien y se coloca en un lugar oscuro a temperatura ambiente. Posteriormente, se deja reposar –por lo menos durante 20 días–, al pasar este tiempo se cuela y se vuelve a envasar. Con este preparado y un suave masaje en todo el cuero cabelludo, se deja actuar por 15 o 20 minutos y luego se lava la cabeza.

Pero de primera importancia es la recomendación de higienizar el cabello de forma frecuente, ya que de ese modo se evita la formación de grasa que puede empeorar la apariencia y condición de este y del cuero cabelludo en general. Si las molestias se prolongan, lo más aconsejable es acudir a una consulta de Dermatología.



PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE

Una receta salada y muy fácil. Lo más conocido es cocinar pescado en escabeche, pero hoy vamos a usar pechuga de pollo.

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo grande cortada en trozos
- 1 cebolla morada
- 6 dientes de ajo grandes
- 1 hoja de laurel
- pimienta en grano
- sal
- 1 vaso de vinagre
- ½ vaso de aceite

Preparación

Pon el aceite en una olla y sofríe los ajos enteros con un pequeño corte. Cuando fríen unos instantes añade la cebolla cortada en aros muy finos. Después añade los filetes de pollo y el laurel, la pimienta en grano y deja que se dore el pollo por ambos lados. Cuando esté dorado (no mucho para que no se seque) añade el vinagre, deja evaporar un poco y tapa la olla. Cocina durante 15 minutos a fuego medio.

Puedes consumirlo el mismo día pero lo ideal es dejarlo reposar de un día para otro y comerlo a temperatura ambiente, ya que es mucho más rico. También puedes añadirlo a tus ensaladas y le darán un toque muy especial.



MUSLOS AL CURRY

¡Qué tendrá el curry, que le da ese punto tan bueno al pollo!

Ingredientes:

- Muslos de pollo para cuatro personas
- ½ cebolla
- 3 dientes de ajo
- ½ vaso de vino blanco
- 2 cucharaditas de curry
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación

Sazona los muslos de pollo, colócalos en una fuente de horno junto con los ajos laminados y la cebolla en juliana, luego espolvorea por encima el curry y un chorro de aceite de oliva. Hornea a 200° durante 20 minutos.

Pasados los primeros 20 minutos de horneado, echa el vino sobre los muslos al curry (con cuidado de no quemarnos) y deja que siga horneándose otros 25 minutos más, aproximadamente.

Cuando estén listos puedes acompañarlos con papas, ensalada, arroz o cualquier otra cosa que quieras.

