



EL PLACER DE LA LECTURA

PARA los niños, esas historias de un mágico mundo imaginado y narrado con el fin de entretenerlos, tranquilizarlos o adormecerlos, leídas o contadas por los padres, se convierten en las primeras experiencias de orden significativo. Estas costumbres familiares ayudan a despertar en los más pequeños el amor por la lectura. Una pasión que puede cultivarse.

Cuando el niño lee solo

Es muy importante que les regales libros a tus hijos. Debes saber qué tipo de obras suelen preferir en los distintos estadios de su maduración intelectual y psicológica. Recuerda que no puedes

imponer tus gustos porque la lectura, muy hermosa, interesante y conveniente para ti, al niño puede resultarle horrible y aburrida. Utiliza la intuición y el afecto en este punto y permítele ejercer su derecho a seleccionar con libertad lo que lee.

Comenta tus lecturas con el niño. Estas conversaciones pueden ser muy enriquecedoras y te permitirán acercarte a la comprensión de su forma de pensar. También convídale a comentar contigo los libros que está leyendo. No como una obligación o un examen, sino como un intercambio amistoso entre personas que comparten una misma afición.

Es en el núcleo familiar donde comienza la idea de la lectura como una actividad que contribuye a descifrar y entender el mundo que nos rodea. Enseñar a nuestros hijos a gozar con la lectura, a descubrir su encanto, significa contribuir a que su vida sea más plena.

Consejos

—Recuerda que se aprende con el ejemplo. Si tu hijo te ve disfrutar y dedicar un espacio de tu tiempo a la lectura, comprenderá que es una actividad importante.

—Dedica un espacio en la casa para los libros, donde el niño pueda también colocar sus propios ejemplares. Haz que el libro sea visto en el hogar como algo valioso.

—Es necesario dejar al alcance de los más pequeños, libros de colores llamativos que puedan palpar y manipular para que se acostumbren a verlos como un elemento lúdico. Ellos mismos, observando a los adultos de la familia, aprenderán a sostenerlos, pasar las páginas, en fin a disfrutarlos.

—Utilízalos como premio, como regalo y nunca como castigo. Es muy negativo para su futuro como lector, obligar al niño a la lectura como reprimenda por su mal comportamiento.

—Anímalos a que te acompañen cuando vas a las librerías o en tus búsquedas en las bibliotecas. Convierte esa actividad en algo divertido e interesante.

CADA GOTA UN MILAGRO PARA TU CUERPO

El agua es el líquido más común en el planeta y también en tu cuerpo. Ha sido utilizada durante mucho tiempo como tratamiento natural de diversos padecimientos tanto físicos como emocionales.

La hidroterapia, nombre por el que se le conoce, se puede aplicar a todo el cuerpo o a algunas de sus partes, utilizando agua a temperaturas variadas. Puede contribuir a la curación

de las enfermedades más diversas mediante la presión ejercida sobre el cuerpo o de los baños simples, también con la adición de determinados productos.

El efecto terapéutico de la hidroterapia se logra porque el agua actúa sobre **el metabolismo, el sistema nervioso y la circulación sanguínea.**

Especialistas consultados aseguran que el máximo provecho se obtiene al utilizarla re-

gularmente. Y si tomamos en cuenta algunas creencias, el tratamiento a partir del agua "no solo es capaz de purificar el cuerpo, sino también el espíritu".

Entre los **beneficios más importantes** de esta terapia se encuentran:

—Disminuye los dolores articulares.

—Mejora la circulación sanguínea.

-Retarda el proceso de descalcificación ósea.

-Tonifica los músculos y favorece la flexibilidad.

-Incrementa la capacidad respiratoria y mejora la oxigenación de la sangre.

-Refuerza la actividad intelectual y contribuye al equilibrio psicoafectivo

Los baños que más recomiendan los especialistas para revitalizar la piel, fortalecer los tejidos y ganar tonicidad, son los de agua fría, aunque no son los únicos benéficos. También son muy buenos los de agua de mar, los de sales o jabones de baño relajantes, los de agua templada, de chorro y los de hierbas aromáticas entre otros.

Flotar en el mar ayuda a mejorar el sueño, aliviar el estrés, favorece a las personas hipertensas o con artritis, y ¡hasta se dice que rejuvenece!

¿Qué tipo de baño es bueno para cada padecimiento?

Los especialistas recomiendan:

Para la **hipertensión**: Agua caliente aplicada en los brazos y tibia para los pies.

Para la **anemia**: La aplicación de baños de agua tibia en



pies y brazos, y agua fría en el pecho y la espalda.

Para las **hemorroides**: Baño frío de asiento, también funciona usar una compresa de agua fría en la región lumbar. En algunos casos, los baños de asiento con agua caliente resultan beneficiosos.

Para la **osteoporosis** y el **reumatismo**: Los baños de agua de mar por su alto contenido de calcio y magnesio. Baños de agua caliente.

Para la **sinusitis**: Baño frío.

Para las **várices**: Alternar agua fría y caliente en las piernas. También son muy recomendados los baños de mar.

Como si fuera poco, los estudios del tema afirman que la verdadera fuente de la juventud está en el agua. Así que no te limites, toma esos dos litros de agua diaria que se recomiendan y cada vez que puedas, date un baño en la playa o sumérgete en la bañera con hierbas aromáticas. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!

¡A la cocina!



POLLO AGRIDULCE

Si eres amante de los sabores agridulces no puedes perderte esta receta en la que te enseñamos a preparar un pollo exquisito.

Ingredientes:

- 225 g de pechugas de pollo sin hueso y sin piel
- 1 pimiento verde sin semillas, cortado en cuadraditos

- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cdas. de vino
- Aceite
- 4 cdas. de harina
- 4 cdas. de fécula de maíz
- ½ taza de agua
- ½ cdita. de bicarbonato

Para la salsa agridulce:

- 3 cdas. de salsa de tomate
- 3 cdas. de salsa picante
- 3 cdas. de jugo de naranja, limón, piña, ciruela
- 1 cda. de vinagre
- 1 cda. de salsa china (al gusto)
- ½ cdita. de almidón de maíz o harina de trigo
- 2 cdas. de aceite
- Pimienta blanca en polvo

Preparación:

Corta las pechugas de pollo en cubos pequeños y ponlas a marinar en el vino por aproxi-

madamente 10 minutos. En un tazón, mezcla todos los ingredientes de la salsa. Reserva. En otro tazón mezcla las cuatro cucharadas de harina, cuatro de fécula de maíz, la ½ taza de agua y la ½ cucharada de bicarbonato y echa los cubos de pollo. Luego fríelos con aceite caliente hasta que estén bien cocidos. Al terminar colócalos en un plato con servilletas de papel para que absorban el aceite. Deja solamente dos cucharadas de aceite en el sartén. Agrega el ajo; fríe hasta que su aspecto sea ligeramente dorado. Luego agrega el pimiento y fríe hasta que desprenda su aroma. Coloca la salsa agridulce en el sartén y lleva a ebullición. Mezcla con el pollo y la cebolla picada. Sirve inmediatamente.

