

Salvavidas

Información sobre su vida

Primavera 2009

Bienestar del Cerebro:

Usando el Web para estar Alerta
Mientras que Envejecemos

El Freecycle

Ayudando niños a establecer
la autoestima

El Regreso al Jardín de la Victoria

Como ahorrar dinero y
ayudar el medio ambiente

Su fuente para información: Publicado trimestralmente; Referido diariamente



Bienestar del Cerebro:

Usando el Web para estar Alerta Mientras que Envejecemos

Las malas noticias: “El decline de la función cognitiva es un aspecto meramente universal del proceso de envejecimiento.” Esto es de Henry W. Mahncke y sus amigos en la Universidad de California en San Francisco. Ellos lo llaman “decline de cognición relacionado con el envejecimiento” o (age-related cognitive decline) ARCD por sus siglas en ingles.

Las buenas noticias? El cerebro es “plástico,” es decir, retiene una capacidad de por vida para cambios físicos y funcionales. Esto es importante, por que los avances médicos y farmacológicos están ayudando a muchas vidas a pasar los 80 años, la edad cuando la incidencia de todos tipos de demencia crece dramáticamente.

Recursos Gratuitos en la Web a lo ancho del mundo pueden ayudar a mantener la plasticidad de nuestros cerebros en tres formas: con consejos y apoyo para bienestar nutricional, rompecabezas y juegos para retar nuestro intelecto e interacción social en línea para pelear la soledad.

Mantente en Forma y Aliméntate Bien

460 participantes sobrevivientes de la Encuesta Mental Escocesa de 1932 fueron recientemente probados, a la edad de 79, en la misma prueba cognitiva que tomaron a la edad de 11 años. Los resultados fueron sorprendentes. Abrumadoramente, ¡la correlación más fuerte para la preservación del Cociente Intelectual después de los 68 fue el bienestar físico!

Aparece que el cerebro saludable esta ligado a un corazón y un sistema circulatorio fuerte, que provee oxígeno a las neuronas. Actividad física, incluso algo tan simple como caminar, mantiene el flujo de la sangre libremente a la cabeza.

Acompañado con mantener un bienestar físico, debemos comer una dieta saludable al corazón que incluye muchas frutas, vegetales, productos lácteos bajos en grasa y un poco de sal.

El Instituto Nacional de la Salud ofrece indicaciones para nutrición y bienestar. Visite su sitio Web, NIHSeniorHealth (<http://nihseniorhealth.gov>) y elija “Encontrar un Tema de Salud” bajo la letra “E”. Allí, encontrara infamación sobre “Ejercicio para Adultos Mayores” y “Comiendo Bien al Tiempo que Envejece.” Mire videos ejemplo de simples ejercicios y aprenda como llevar la cuenta de su progreso con tablas graficas.



Haga Amigos En Línea

“Bienestar del Cerebro (continuado)”

Estudios recientes han demostrado que pacientes ancianos solitarios son más de dos veces propensos a desarrollar Alzheimer! Los humanos son animales sociales, y necesitamos interacción para ayudar a que nuestros cerebros funcionen apropiadamente.

Muchos de nosotros ya nos mantenemos en contacto con familiares y amigos usando el correo electrónico, lo cual es realmente como escribir una carta a la antigua, solo que más rápido. Recientemente, un nuevo giro en comunicación por computadora se ha venido a destacar. El termino técnico para esto es “red de enlace social.” Algunos ejemplos incluyen MySpace y un sitio que ha explotado en popularidad: Facebook.com.

Una cuenta gratuita en Facebook le da a los usuarios un espacio para poner fotos, pensamientos, e intercambiar noticias con otros usuarios registrados. Debido a que Facebook ha alcanzado 150 millones de miembros en Enero del 2009 y sigue creciendo exponencialmente, es probable que gente que usted conoce ya se haya unido y este esperando para ser su “amigo,” es decir, para requerir permiso para ser parte de su círculo.

El flujo de fotos y noticias entre conocidos en Facebook provee un extraordinario sentido de conexión. Ésta tecnología ofrece una forma fácil y placida para reavivar viejas amistades y mantenerse en contacto con miembros de la familia.

Encuentre Juegos Para Mantenerse Inteligente

¿No sería grandioso si solo hacer rompecabezas pudiera prevenir demencia relacionada con la edad? En 2002, científicos hicieron un estudio para ver si haciendo ejercicios mentales puede mejorar las habilidades cognitivas de la vejes. Los resultados fueron “cautelosamente optimistas.”

Hay muchos lugares para encontrar juegos y rompecabezas para el cerebro en la Web. Aquí hay una variedad de entretenimientos retadores para mente libre.

- *BrainBall*
<http://brainball.playwithyourmind.com>

Visite este sitio para tener una dosis diaria de lógica, sentido espacial, y rompecabezas de memoria. ¡Compare su resultado contra otros jugadores en línea!

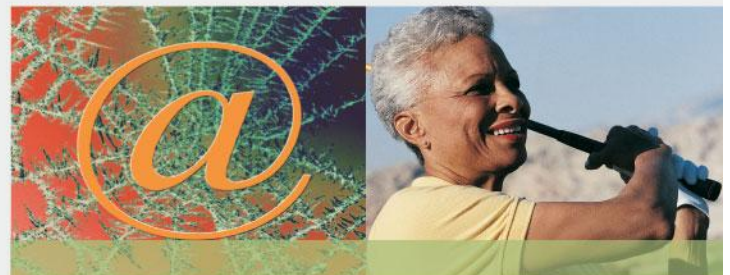
- *BrainBashers*
<http://www.brainbashers.com>

El británico Kevin Stone ofrece esta alta calidad, selección gratuita de rompecabezas de lógica y estimuladores del cerebro, sudoku, crucigramas, e incluso estereogramas.

- *Games for the Brain*
<http://www.gamesforthebrain.com>

Hombres Sabios

Si usamos estos recursos de la Web para conectamos con amigos, jugar, y mantenemos en forma, tenemos una buena oportunidad de mantener el decline cognitivo a distancia.



El Freecycle

Comenzar con el freecycle es fácil. Visita a www.freecycle.org

El reciclaje se ha convertido en una forma de vida para la mayoría de hogares. Al menos dos tercios de nosotros reciclamos por lo menos algunos artículos regularmente. ¿Pero que hay de aquellas cosas que todavía tienen algo de vida en ellas? ¿Media lata de pintura? ¿Una mesa de juego desechada? O tal vez ¿Ropa que ya no utilizamos?

¡Bienvenidos a freecycle!

El freecycle es un sistema de redes en línea donde gente ordinaria puede intercambiar artículos que no utilizan por cosas que realmente necesitan.

Simplemente poniendo un anuncio acerca del artículo inutilizado en un sitio Web de freecycle, usted puede limpiar su sótano o cochera, y mantener rellenos sanitarios libres de exceso. Es también una maravillosa forma de encontrar cosas que pudiera necesitar, pero que no puede o no quiere pagar por ellas.

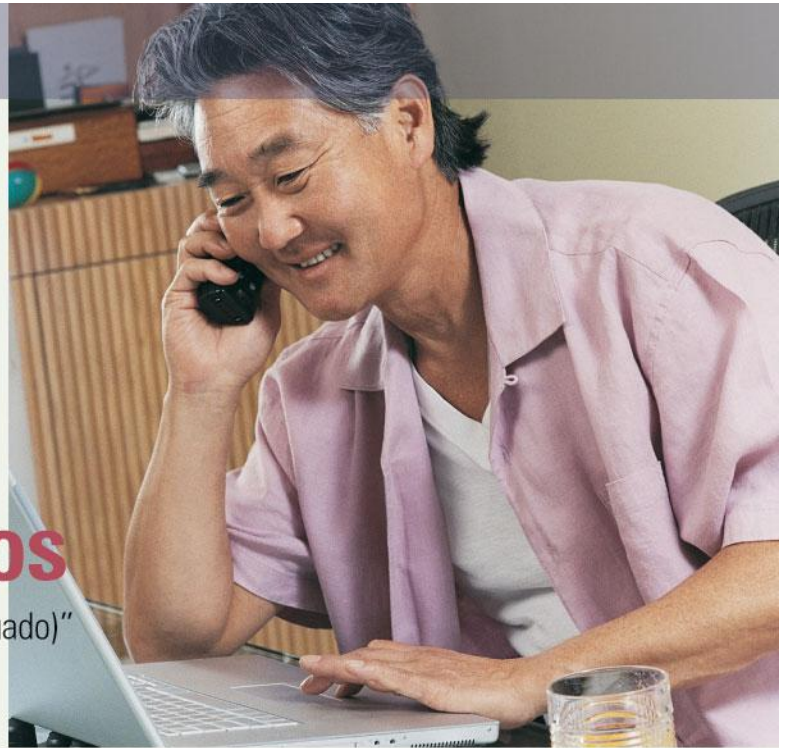
Comenzar con el programa de freecycle es fácil. Una visita a www.freecycle.org le dirá que hay más de 4600 grupos de freecycle con más de seis millones de miembros. Ingrese su ubicación y puede encontrar un grupo de freecycle en línea en su comunidad. Una vez que usted se inscriba, tendrá acceso a anuncios que otros miembros han añadido. O usted puede anunciar las cosas de las cuales se quiere deshacer. Cada red de freecycle tiene un voluntario que modera los anuncios para asegurarse de que los miembros siguen las reglas de etiqueta:

Etiqueta de Freecycle

- No mensajes políticos ni correo no deseado. Dos faltas se le removerá del grupo.
- Use frases en la línea del tema que sea fácil para sus compañeros miembros del grupo. Por ejemplo, si tiene algo para dar escriba "Se ofrece: Sillón Viejo" y en que área puede ser encontrado. O "Se busca: Muebles para bebe usables."
- El freecycle puede ser usado para encontrar nuevo hogar para mascotas mientras sea legal y la oferta no solicite dinero.
- Los artículos deben ser libres de cuota.
- Las respuestas son enviadas solo a la persona que ofrece el artículo, no a todo el grupo.
- Los arreglos para la entrega se hace entre miembros. Esta en usted decidir quien se queda con el artículo.

Frecuencia de Correos Electrónicos

“El Freecycle (continuado)”



Cuando se inscribe para el programa de freecycle, hay instrucciones sobre como limitar la cantidad de correos electrónicos que recibe anunciando nuevos artículos. Usted puede recibir un correo electrónico cada vez que alguien anuncia un artículo, pero esto puede llevar a un alto volumen de correo electrónico. Sin embargo ofrece la forma más rápida de encontrar si un artículo que ha estado buscando ha sido anunciado.

También puede ajustar sus preferencias para recibir solo un correo electrónico por día con una lista de todos los artículos que han sido anunciados. También puede optar por no recibir ningún correo electrónico, elegir solo por buscar artículos en la lista anunciada.

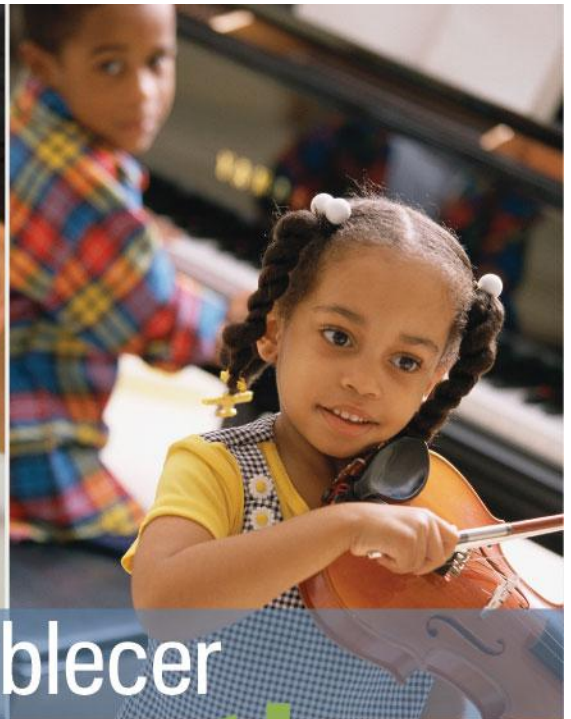
Consejos para Ser Exitoso con el Programa de Freecycle

Recuerde, usted se esta uniendo a una comunidad de freecycle y hay responsabilidades que usted tiene como miembro de grupo. Su primer anuncio quizás deba ser algo que usted quiere regalar en lugar de algo que quiere.

- Los artículos deben ser gratuitos, no-peligrosos, y apropiados para grupos de cualquier edad.
- Asegúrese de añadir una foto y una honesta descripción sobre la condición del artículo.
- No use información personal en anuncio. Quizás se quiera encontrar en un lugar público para entregar o recibir artículos.
- De seguimiento a su compromiso con otros miembros. Preséntese cuando diga que lo va a hacer.



El freecycle es una forma fácil y divertida de intercambiar artículos y ayudar al medio ambiente a la misma vez. ¿Quién sabe? Tal vez pueda intercambiar su basura por el tesoro de alguien más.



Ayudando niños a establecer la autoestima

La autoestima de los niños es como un grupo de fotografías que cargan en sus mentes de cómo se ven a si mismos. Empiezan esta colección muy temprano en la vida, y los padres tienen mucho que ver con como los niños se ven a si mismos. Los niños quienes crecen gustándose a si mismos tienen padres quienes creen en ellos y les ayudan crecer. Estos niños saben que los adultos en sus vidas les aman y aceptan. Ellos crecen gustándose a si mismos y esperando con ilusión a aprender cosas nuevas mientras crecen. Aunque los padres no pueden dar la autoestima a sus hijos, si hay maneras que los padres pueden ayudarles a desarrollar.

¿Que cosas ocupan los niños para desarrollar la autoestima saludable?

- Apoyo de los adultos quienes les cuidan y creen en ellos.
- Tiempo para hablar con los adultos que enseñan interés en lo que los niños están haciendo, pensando, y sintiendo.
- Reglas para comportamiento que son aplicadas justamente en la misma manera cada vez y las cuales los niños pueden entender.
- Apreciación que ayuda los niños sentir dignos.
- Maneras de enseñar como manejar los tiempos difíciles en la vida, como compartir, controlar en enojo, resolver los problemas, y manejar el estrés.
- Modelo positivo de adultos quienes enseñan a los niños a gustarse a si mismos.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi niño a establecer una autoestima saludable?

- Cuando su hijo se porte mal, enfóquese en el comportamiento, no en el niño. Deje a su hijo saber que lo ama y que le importa, no importa lo que ocurra.
- Anímelos con palabras y abrazos.
- Sea honesto y sincero cuando exhorte a los niños por un buen trabajo por decir, “Me gustó la manera en que me ayudaste a preparar todo para nuestra excursión,” en vez de solo decir, “¡ Buen trabajo!”
- Deie a su hiiio saber que lo valora como una persona por decir. “Te quiero tal v como eres.”



- Deje a los niños aprender quienes son, en vez de querer que sean como usted cree que deben ser.
- Encuentre maneras de ayudar a los niños a crecer con experiencias nuevas.
- Deje que los niños piensen y trabajen con creatividad.
- Deje que los niños ayuden con cosas que pueden hacer con seguridad, como ayudarlo a preparar una comida, doblar la ropa, y lavar el coche (aun si usted puede hacer estas cosas más rápidas y mejor).
- Escuche a sus hijos y muestre su apoyo a sus ideas y preocupaciones.
- Sea un modelo positivo para sus hijos mostrando que usted tiene buena autoestima.
- No rescate a sus hijos de cada situación difícil. Esté disponible si ocupan su ayuda, pero déjeles resolver sus propios problemas. Esto ayuda a los niños a establecer confianza en si mismo.
- Equilibre su necesidad de proteger a sus hijos con su necesidad de tomar riesgos y crecer.
- Muestre respeto por sus hijos dejándoles hacer algunas decisiones y apoyándoles.
- Ofrézcales amor sin condiciones y el regalo de tu tiempo.

¿Hay algunas cosas que podrían dañar el desarrollo de la autoestima de mi hijo?

- Que no le guste el comportamiento de su hijo, no el niño. Deja a su hijo saber que todavía lo ama, aunque no le gusten los rayones de colores en la pared.
- No insulte a sus hijos ni use con ellos palabras negativas.
- No haga bromas de los niños porque con frecuencia ellos lo toman enserio.
- De complementos sin dar crítica.
- No hable de sus hijos cuando el lo pueda escuchar.
- No compare a su hijo con otros niños; cada niño es especial y debe ser valorado tal y como es.
- No trate de hacer de sus hijos quienes usted piensa que deben ser. Ayúdeles a aprender a querer quienes son.
- No espere hasta que su hijo haga algo nuevo o que haga algo bueno en frente de usted para enseñar su amor. Los niños tienen que escuchar y sentir el amor de un padre todo el tiempo.





El Regreso al Jardín de la Victoria

Quiere ahorrar dinero al mismo tiempo que ayuda el medio ambiente? Porque no plantar un Jardín de la Victoria?

Aumento en los precios de la comida, inestabilidad económica, y un movimiento hacia la compra de productos crecidos localmente ha llevado al resurgimiento de jardines de la victoria a través de los Estados Unidos. Con vegetales crecidos en el patio trasero o en el terreno de la colonia, las familias pueden ahorrar dinero y reducir la cantidad de combustible necesario para llevar frutas y vegetales cosechados comercialmente al supermercado local.

La historia de los Jardines de la Victoria data de la primera guerra mundial, cuando los ciudadanos fueron impulsados a plantar huertos para ayudar a alimentar a las tropas. Dado que la gente cosechaba sus propios alimentos el gobierno de los Estados Unidos podía comprar comida de los agricultores comerciales para enviarlo a las tropas. Huertos surgieron por doquier. Aquellos con terreno propio excavaron el césped y flores para plantar vegetales. Ciudadanos obtuvieron autorización del gobierno local para excavar parques y otras propiedades municipales para sembrar semillas y cosecharlas.

La segunda guerra mundial obtuvo un número aun mayor de jardines de la victoria. La comida era racionada y simplemente no estaba disponible. Las familias plantaron huertos para mantener alimento en la mesa. Veinte millones de estadounidenses

sembraron en cualquier espacio que tenían disponible. Este movimiento también ayudo a ahorrar combustible y otros recursos que eran necesarios para transportar comida de las granjas a los ciudadanos.

Las razones que rodean el resurgimiento de estos huertos caseros son numerosas. Frutas y vegetales son abundantes, y no son escasas debido a guerras recientes. Pero factores en la economía incluyendo el imprescindible mercado del combustible han provocado una gran fluctuación en el precio de productos frescos.

Productos que viajan por cientos de millas para llegar al consumidor no están tan frescos, y requieren combustible para el transporte. Los mercados locales han aparecido por todo el país para proveer productos cosechados localmente a los consumidores. El jardín de la victoria moderno lleva la moda un paso más adelante.

Plantar un jardín de la victoria puede ser un proyecto en el que toda la familia puede participar. Los niños pueden aprender lecciones sobre como ahorrar dinero, el medio ambiente, y la nutrición cuando contribuyen a plantar y cosechar su propia comida. Todos los individuos pueden tener un sentido de logro al comer alimentos que han crecido ellos mismos.

Si no tiene ninguna experiencia en horticultura, usted debe visitar su librería local o investigar en la Internet para aprender lo básico sobre como crecer sus propias frutas y vegetales.



Usted puede hallar muchos recursos en la Web que lo pueden ayudar a comenzar:

El sitio Web de “Los Jardines de la Libertad” se puede encontrar en <http://www.freedomgardens.org> y oferta y oportunidades para asociarse con otros Jardineros de la Libertad.

El sitio Web Reviva del Jardín de la Victoria en <http://www.revivevictorygarden.org> es un gran lugar para aprender acerca de la historia del Jardín de la Victoria y tiene buenos consejos para comenzar el suyo propio.

Visite el Estado Cooperativo de Búsqueda del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, sitio Web de Servicio de Educación y Extensión en <http://www.csrees.usda.gov/Extension/> para encontrar cooperativas de jardines en tu área.

Comience con su Jardín de la Victoria hoy!

Workplace Options, 2009. Todos los derechos reservados.

Espacio para **vivir**

Recurso y Referencia

Para ayuda cuando lo necesite, cuente con su servicio de EAP para apoyo gratis y confidencial a cualquier tiempo, cualquier hora. Comuníquese con consultantes por teléfono, o conectase al sitio Web. Recursos y referencias están disponibles para asuntos de trabajo, familia, relaciones, cuidadores, salud, o cualquier apoyo para su bien estar— para ayudar a hacer espacio para lo que más importa!

Para asistencia a cualquier hora, llame 800-873-7138, o visite www.minesandassociates.com.

