

Familia Yakult



Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Julio de 2013 Año XIX No. 225 Distribución Gratuita

Tiempo libre

Por fin llegaron las vacaciones! Después de un período escolar tan agotador, los niños están ansiosos por disfrutar de un merecido descanso. Sin embargo, ello no significa que deban pasar todo el día viendo la televisión o recostados en su cama. Para que los pequeños y también los grandes aprovechen de mejor forma su tiempo libre se recomienda organizar éste en diferentes actividades divertidas y hasta beneficiosas.

Atentamente
Comité Editorial



Llegaron las vacaciones

Los niños, al igual que los adultos, ansían, necesitan y merecen un período de descanso, que les permita dejar atrás, al menos durante algún tiempo, las horas de estudio, las tareas, los exámenes, el estrés y todas aquellas obligaciones que forman parte de su vida escolar.

Sin embargo, el hecho de que las vacaciones escolares rara vez coincidan con las de los papás y además sean mucho más largas, provoca que a veces se conviertan en un verdadero dolor de cabeza para muchas familias, especialmente cuando ambos padres tienen que trabajar, ya que deben reorganizar sus horarios, buscar quién los cuide y además encontrar actividades que resulten atractivas para los niños.



A pesar de todo ello y salvando estas dificultades, el verano puede ser la mejor época para que los niños y adolescentes vivan experiencias nuevas en función de lo que cada familia valore y pueda realizar.

Si las cosas han ido bien para los hijos durante el año escolar, entonces no será necesario que le dediquen muchas horas a repasar lo aprendido, siendo preferible que participen en actividades divertidas y que les permitan ampliar sus relaciones sociales con otros compañeros de su edad.

Pero, si los resultados no han sido del todo buenos, podría ser conveniente planificar un sistema para seguir estudiando durante el período vacacional, ya sea en casa o en un curso de verano que a veces ofrecen las mismas escuelas en las que estudian, sin olvidar por supuesto que la principal finalidad de las vacaciones es que los chicos tengan un merecido descanso.

En cualquier caso, cuando se organizan bien, las vacaciones son suficientemente largas para hacer de todo un poco, sin olvidar que ahora lo importante es el ocio y el descanso. Jugar, ver un poco de televisión, leer y compartir momentos de diversión con otros niños y los padres, son las mejores vitaminas para estar en forma y prepararse de cara para el siguiente año escolar.

Por otra parte, con frecuencia los padres temen que las vacaciones se puedan convertir en una época de descontrol, en la que los hijos se acostumbren a ir a la cama hasta muy tarde, se sienten a ver la televisión por largas horas o se pasen todo el día frente al monitor de la computadora.

No obstante, hay que tener presente que las vacaciones no deben ser para los niños un sinónimo de "hacer lo que quieran y cuando les plazca", por eso es importante que los papás mantengan un control sobre los horarios de sueño y las comidas, aunque no sean tan rigurosos como durante el período escolar.

Tres aspectos son necesarios a tener en cuenta al momento de planificar u organizar las actividades en las vacaciones:

El aspecto físico. Durante el período vacacional no hay que perder de vista el ejercicio. El niño debe moverse y no permanecer pasivo en casa. Aún cuando no sea posible que asista a un curso de verano deportivo, siempre se

puede realizar alguna clase de deporte o actividad física, como andar en bicicleta, caminar en familia o salir a jugar una cascarita de fútbol con los amigos.

Las relaciones sociales. Es importante mantener y cuidar el contacto de los hijos con sus amigos o compañeros de la escuela, aunque también es una buena oportunidad para que convivan más con su familia cercana y otros miembros a lo que no ven con frecuencia, como abuelos, tíos y primos.

El ámbito intelectual. A pesar de ya no ir a la escuela por cerca de dos meses, este aspecto puede seguir cultivándose en casa a través de ciertas actividades que desarrollen su inteligencia, como los rompecabezas, las sopas de letras o muchos otros juegos de mesa, así como escuchar música o un cuento, leer un libro, dibujar o visitar un museo.



Las vacaciones representan también un buen momento para mejorar el ambiente familiar en su hogar, valiéndose de más tiempo y momentos propicios para el diálogo, sin que la escuela sea el principal tema de conversación. Esto sin duda contribuirá a crear vínculos afectivos más estrechos entre padres e hijos.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Alma Cecilia Montes Avila, Rosalba Peregrina Gómez y María de Lourdes Rodríguez García.
Diseño gráfico: Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.,** Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

Leer en vacaciones

Comúnmente, la mayoría de los niños están tan felices al salir de vacaciones, que les desagrada la simple idea de acercarse a los libros. Sin embargo, tampoco es raro escucharlos decir “estoy aburrido” a la mitad de este período.

Por ello, leer puede ser una opción más para los niños y adolescentes en la presente temporada vacacional, pues se trata de una excelente fuente de conocimiento, pero también de entretenimiento.



Beneficios de la lectura

Leer aumenta la capacidad de concentración, promueve la empatía, favorece las conexiones neuronales y si se convierte en un hábito frecuente representa un ejercicio útil para evitar la pérdida de las funciones cognitivas asociadas a la edad.

Diversos estudios han constatado que un cerebro activo no sólo realiza mejor sus funciones, sino que incrementa la rapidez de su respuesta, ya que mientras una persona lee obliga a dicho órgano a pensar, ordenar ideas, interrelacionar conceptos, ejercitar la memoria e imaginar, lo que permite mejorar la capacidad intelectual al estimular a las neuronas.

Además de alimentar la imaginación y favorecer la concentración, la lectura ayuda a mejorar algunas habilidades sociales, como la empatía, ya que un ávido lector aprende rápidamente a identificarse con los personajes de las historias que lee y por ello está más dispuesto a “abrirse” a otras vidas en la realidad.

Fomentar la lectura también tiene otras ventajas sobre la salud, como disminuir el nivel de estrés, principalmente a través de las novelas de ficción. Asimismo, leer antes de acostarse proporciona una buena rutina para la higiene del sueño.

Una vez que aprendemos a leer con cuidado y despacio, las palabras comienzan a “cobrar vida” y la imaginación se echa a volar. El poder de la mente es tan fuerte que recrea lo imaginado, activando las mismas áreas cerebrales que se accionarían si se ejecutara la acción de verdad.

De acuerdo a un estudio de la Universidad de Washington (Estados Unidos), se demostró que los lectores simulan mentalmente cada nueva situación que se encuentran en una narración. Los detalles de las acciones registradas en el texto se integran al conocimiento personal como si se trataran de experiencias vividas.

La lectura también contribuye a ser un mejor orador. Como dijo Cicerón, un destacado filósofo romano, “a hablar no se aprende hablando, sino leyendo”. Lejos de la imagen solitaria e introvertida con la que se identifica al lector, lo cierto es que estas personas desarrollan más sus habilidades comunicativas que los individuos que no tienen el hábito de leer, ya que al enriquecer el vocabulario y mejorar nuestra gramática aprendemos también a hablar adecuadamente. Además, hacer un correcto uso del lenguaje está bien valorado socialmente. Por ello, quienes nutren su razonamiento mediante el hábito de leer son percibidos por los demás como personas con gran capacidad de liderazgo y son más apreciados profesionalmente.

Cómo motivar a nuestros hijos a leer

Puede parecer difícil, pero no es imposible. Los padres pueden hacer muchas cosas para ayudar a sus hijos a descubrir el placer de la lectura. A continuación, le presentamos algunos consejos:

- Para los niños **menores de tres años** se recomienda destinar algunos minutos al día para leerles en voz alta, leyendo cada vez más a medida que muestren mayor interés. Cuando lo haga señale y nombre las ilustraciones de los libros. Procure hacer este momento una rutina en la vida del pequeño.
- A los pequeños entre **cuatro y seis años** hay que seguirles leyendo, pero antes de iniciar un libro nuevo conversen acerca de la portada y pregúnteles su opinión sobre de qué creen que se tratará el libro. Al leer, siga la lectura con su dedo marcando las palabras leídas. Al terminar, platicuen un poco acerca de la trama e intercambien sus sentimientos acerca de la historia.

- A los niños de entre **seis y ocho años** hay que seguirles leyendo, pero ya puede alternar con ellos la lectura de un renglón o un párrafo cada uno. Continúe con esta actividad mientras sus hijos lo sigan disfrutando. Es importante que no se trate de una obligación, sino de pasar juntos un momento agradable. Ya puede llevarlos a comprar sus propios libros, siempre y cuando sean apropiados para su edad.
- Después de los **nueve años y hasta los doce**, los chicos ya pueden leer de manera independiente, aunque tal vez siguen disfrutando de hacerlo con sus padres. Sin embargo, a esta edad comienzan a creer que la lectura es algo “serio” y aburrido. Rompa con este mito ofreciéndoles un libro de moda (sobre todo de películas), acertijos o chistes, así como revistas con los temas de su interés.



- En tanto, los **adolescentes** se encuentran en una etapa de la vida en la que buscan su propia identidad y su lugar en el mundo. Por ello, invítelos a leer libros acerca de personajes que atraviesen por los mismos problemas que ellos, pero también lecturas que los inviten a conocer el mundo más allá de sus experiencias diarias.

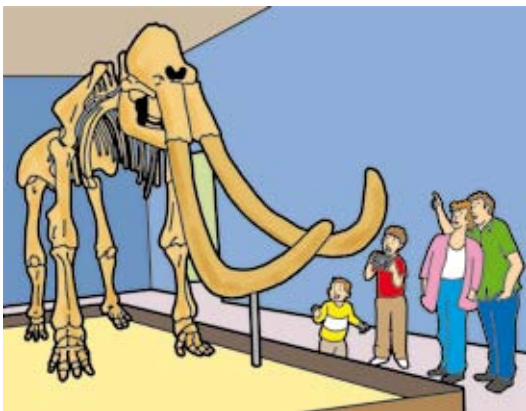
No olvide, los padres pueden hacer mucho por sus hijos para ayudarlos a descubrir en ellos el gusto por la lectura. Un buen comienzo es poniendo libros, revistas y hasta historietas a su alcance, acerca de los temas que más le interesan.

Vamos al museo

En estas vacaciones, los museos representan una excelente opción de entretenimiento familiar, ya que además de contribuir a romper la rutina, son en su mayoría económicos y contribuyen al desarrollo intelectual de los niños y sus papás, ya que sin importar nuestra edad siempre es posible aprender cosas nuevas.

En Jalisco

Museo Regional de Guadalajara. Ubicado en un sobrio edificio colonial en pleno centro histórico de la ciudad, ofrece a sus visitantes catorce salas de exposición, pero probablemente la preferida por los niños sea la referente a la paleontología, en donde la “estrella” del sitio la constituye el esqueleto de un enorme mamut encontrado en Santa Catarina, Jalisco. Informes al 3613 2703.



Museo del Trompo Mágico. Ubicado en Zapopan, es uno de los recintos interactivos más modernos de Latinoamérica, en donde niños y jóvenes, principalmente, adquieren de forma divertida nuevos conocimientos a través de la exploración y los diferentes talleres, además de desarrollar sus habilidades sociales mediante la convivencia. Informes al 3030 0030.

Museo del Globo. Fundado en el tradicional barrio de Analco de Guadalajara, este lugar ofrece también a los pequeños un espacio interactivo para la indagación, la generación de experiencias, la convivencia y por supuesto el juego, donde los niños son los verdaderos protagonistas del museo. Informes al 3669 1381.

Museo de Paleontología de Guadalajara. Los animales prehistóricos siempre han despertado una gran curiosidad en los pequeños, por lo que este lugar es una excelente opción en vacaciones. En este museo, uno de los más grandes de México, se pueden encontrar cientos de piezas

de fósiles encontrados en el estado, desde pequeños animales extintos como los trilobites, hasta el temible tigre dientes de sable (encontrado en el bosque La Primavera) y la osamenta de un gonfoterio gigante, “pariente” del mamut y el mastodonte, descubierto en el Lago de Chapala. Informes al 3619 7043.

“Las Ánimas”. El municipio alteño de Encarnación de Díaz cuenta con un museo muy peculiar. Aquí se pueden admirar los cuerpos de veinticuatro momias, la mayoría en excelente estado de conservación. Entre ellas destaca la conocida como “Las patas de oso” y “Pedro Liebres”. También cuenta con otras salas de exhibición, donde se destaca el papel que ha tenido la muerte a través de la época prehispánica y colonial. Informes al 01 (475) 953 1967.

Museo “De Cocula es el Mariachi”. Si hay un lugar que muestre lo más representativo de la cultura mexicana y por ende de la jalisciense, es éste. Localizado en Cocula, resguarda valiosos objetos y documentos relacionados con los orígenes del mariachi, agrupación musical originaria de esta población. Se exhiben trajes, instrumentos, discos y fotografías que dan cuenta de la evolución de este género, símbolo de identidad cultural del pueblo mexicano. Informes al 01 (377) 773 2031.

En Colima

Museo Universitario de las Artes Populares. En la ciudad de Colima se puede visitar este recinto, uno de los más completos en su tipo, donde se exhiben las ramas artesanales que se trabajan en el país, destacando la madera, la textil, las fibras vegetales, la talabartería, el papel, la cerámica, la metalistería, la juguetería tradicional y la lapidaria, con el trabajo de los diferentes grupos étnicos de México. Informes al 01 (312) 312 2228.

Museo Comunitario de la Sal. Instalado en una bodega en el municipio de Armería, narra de forma didáctica y creativa el proceso mediante el cual se ha venido obteniendo este importante ingrediente desde la época prehispánica, todo esto mediante interesantes maquetas. Además, dicho recinto recupera y exhibe momentos importantes en la historia de Cuyutlán. Informes al 01 (313) 326 4014.

Museo ex Hacienda Noguerras. En Comala, enmarcado por una exuberante vegetación y la belleza de las fincas, se ubica este lugar junto a la capilla de la ex hacienda azucarera construida a finales del siglo XVII y considerada

como la más antigua del estado de Colima. Su objetivo es difundir el acervo arqueológico y el trabajo de los artesanos de la región. Informes al 01 (312) 315 6028.

Museo tecnológico de sitio “El remate”. En medio de un paisaje excepcional, este recinto rescata la historia de la primera planta hidroeléctrica del estado, en el pueblo de El Remate (Comala). Aquí se encuentra un museo, un restaurante y comedores al aire libre, además de bellos estanques. Para acceder a las salas de energía y máquinas se recorren senderos acondicionados barranca abajo, hasta llegar a lo que fue la planta generadora de electricidad, los fortines de defensa y la sala interactiva de energía. A lo largo de los caminos, ideales para actividades de ecoturismo, se encuentra información sobre la flora y fauna de la región.

Museo Interactivo Xoloitzcuintle. Llamado también “Museo de la Piedra Lisa”, es un espacio donde los niños y jóvenes de Colima adquieren nuevos conocimientos mientras se divierten a través de la interacción con los objetos del recinto. Cuenta, entre muchas otras cosas, con un simulador de huracanes, un observatorio astronómico y un planetario en donde se recrea la bóveda celeste y sus estrellas, así como otras películas de carácter científico. Informes al 01 (312) 313 0608.



Yakult también se ha preocupado por la creación de espacios generadores de conocimiento. Por ello, fundamos en 2006 nuestro “Museo Interactivo Yakult”, en donde a través de un recorrido por un modelo gigante del aparato digestivo, los pequeños de preescolar y primaria aprenden acerca de las funciones de dicho sistema y la importancia de alimentarse adecuadamente, así como los beneficios a la salud del lactobacilo de Yakult.

Paseos de ida y vuelta

Con la llegada de las vacaciones a quién no le gustaría irse a disfrutar unos días a alguno de los hermosos destinos coloniales, de aventura, playa o montaña con los que cuenta nuestro país.

Sin embargo, con lo que a veces no contamos es con los medios económicos para realizar estos viajes. No obstante, ello no debe ser una excusa para no visitar algunos puntos de interés cercanos a nuestra ciudad y que pueden resultar muy atractivos, relajantes y hasta enriquecedores.

De vuelta por Jalisco

El **Lago de Chapala**, es el cuerpo de agua dulce más grande de México y constituye el principal refugio para los habitantes de Guadalajara que buscan darse una escapada del bullicio de la ciudad, encontrándose a menos de una hora de viaje en automóvil. Es obligada la visita al malecón, donde las personas pueden encontrar artesanías de la región, ricos charales, bebidas refrescantes y helados típicos.



En Chapala también se encuentra el **Parque de la Cristianía**, el cual cuenta con grandes extensiones de áreas verdes con asadores, canchas deportivas y juegos infantiles, en donde se puede realizar un agradable día de campo familiar. Además, pagando un poco más se puede acceder a las albercas para niños y adultos, así como a los toboganes y paseos a caballo o poni para los más pequeños.

Sobre las aguas de Chapala se encuentra la histórica **"Isla de Mezcala"**, en donde un grupo de insurgentes se atrincheró en ella durante la lucha por la Independencia de México. En dicho lugar se encuentran los restos de un fuerte que los turistas pueden visitar partiendo de los

muelles en la población de Mezcala, el cual se encuentra a pocos minutos de Chapala en automóvil.

Por otro lado, en los últimos tiempos los **Guachimontones** en Teuchitlán han adquirido tal importancia que se están convirtiendo en un referente del estado de Jalisco y con la inauguración del Centro Interpretativo "Phil Weigand" los visitantes podrán conocer más acerca de esta misteriosa cultura de occidente de una forma muy distinta a los demás museos de arqueología de México.

Pero además de las ruinas arqueológicas y su museo, este lugar ofrece otros atractivos, como la **Presa de La Vega**, en donde se encuentran asentados en sus márgenes restaurantes rústicos en donde la especialidad la constituyen los platillos a base de pescados y mariscos, así como las ancas de rana. Asimismo, sobre el camino a los Guachimontones es posible encontrar pequeños establecimientos familiares de bebidas prehispánicas, como el tejuino, el tesgüino y preparados de aguamiel, entre otros, los cuales pueden disfrutarse en el apacible parque del **Río Teuchitlán**, donde se puede practicar la pesca con caña.

Por esta misma carretera que lleva a Teuchitlán se puede llegar a Ahualulco de Mercado. Aquí se encuentra el parque de las enigmáticas **"Piedras bola"**, donde pueden observarse esferas de roca casi perfectas de distintos tamaños, algunas de hasta dos metros de diámetro, las cuales se cree que fueron expulsadas por el Volcán de Tequila hace más de cuarenta millones de años. Entre los servicios de ecoturismo que ofrecen los lugareños a los visitantes se encuentran tirolesas, puentes colgantes y paseos a caballo.

Colima tiene magia

A tan sólo quince minutos de la ciudad de Colima se encuentra el pueblo mágico de **Comala**, en donde pareciera que el tiempo se detuvo. Este lugar es reconocido por sus casas de color blanco y tejados rojos, así como por su delicioso pan, productos lácteos, café y ponches de frutas. También es famoso por los restaurantes que se encuentran en los portales del pueblo, donde se puede degustar de ricos antojitos mexicanos mientras se escucha la música de mariachi.

Pero si lo que busca es darse un rico chapuzón para aliviar el calor, en los alrededores de la capital colimense pueden

encontrarse muchas opciones para el entretenimiento acuático. El balneario **"Los Amiales"**, ubicado en Coquimatlán, ofrece a sus visitantes bellos estanques de agua cristalina, ideales para nadar. Este rústico lugar cuenta con servicios de comedores con palapas y sanitarios.

El balneario **"Agua Fría"** es también otro famoso balneario cercano a Colima, situado en el municipio de Villa de Álvarez. En este lugar se encuentra un rico manantial de aguas transparentes que alimentan un gran estanque rodeado de abundante vegetación, excelente para pasar un gran rato de entretenimiento familiar. Cuenta con comedores, restaurantes y tiendas de abarrotes.

El estado de Colima, además de ser recordado por sus paradisíacas playas, es conocido por sus bellos cuerpos de agua. La **Laguna de Carrizalillo** y **La María**, ambas ubicadas en el municipio de Comala, se encuentran enmarcadas por una espectacular vista del volcán. Aquí es posible dar paseos en kayak o a caballo, pescar o simplemente contemplar el paisaje.



Para quienes les guste el turismo de naturaleza, el municipio de Armería tiene mucho que ofrecer a sus visitantes. Un ejemplo de ello lo constituyen el centro ecológico **"El Tortugario"** y el estero **"Palo Verde"**. Aquí es posible hacer recorridos a través de los manglares, observar aves y cocodrilos, así como liberar tortugas al mar entre los meses de junio y enero.

Se puede aprender de muchas formas, pero sin duda una de las más divertidas es viajando. Además del enriquecimiento cultural que supone ir a otros lugares, podremos conocer a otras personas, costumbres, tradiciones y modos de pensar, lo cual contribuye a que seamos niños y adultos más tolerantes y solidarios con nuestros semejantes.

Vacaciones seguras

Es una pena que a veces con las esperadas vacaciones de verano llegan también los accidentes, ya sea en el hogar, los sitios de recreación o las carreteras. Por ejemplo, de acuerdo a cifras oficiales, durante esta temporada los percances sufridos por niños en casa aumentan entre un 30 y 100%, siendo los más comunes las caídas, las quemaduras y las intoxicaciones.



Esto se debe principalmente a la curiosidad natural de los pequeños, quienes pasan la mayor parte del día en casa y sin actividades por realizar, aunado a la falta de vigilancia por parte de sus padres, los cuales por lo general continúan con su rutina normal diaria.

La prevención comienza en casa

Después de los infartos al miocardio y el cáncer, los accidentes representan la tercera causa de muerte en nuestro país. Además, pese a parecer un lugar seguro, el hogar es el segundo lugar más peligroso después de la calle.

La buena noticia es que la mayor parte de los eventos lamentables se pueden prevenir, identificando las zonas y los factores de riesgo en casa, así como anticipándose a cualquier situación que pudiera poner en peligro la integridad de los pequeños.

- Evite que los niños pequeños se diviertan con objetos o juguetes inapropiados para su edad, como aquellos con piezas pequeñas o desarmables que puedan ser tragados accidentalmente.
- No deje recipientes con agua, como cubetas o albercas inflables, pues aún con unos cuantos centímetros de

líquido los niños más pequeños pueden ahogarse al caer, golpearse y perder el conocimiento.

- Asimismo, proteja los depósitos de agua, como aljibes, tinacos y pozos, ya que son focos de curiosidad y juego para los niños.
- No permita que los menores salten o corran con objetos o dulces en la boca.
- Para prevenir las caídas, mantenga el piso libre de juguetes dejados por los pequeños y enséñeles a guardarlos después de utilizarlos.
- No coloque objetos cerca de las ventanas o balcones que “inviten” a los niños a subirse a ellos para “ver mejor”, tales como cubetas, macetas o muebles.
- Si tiene escaleras en casa asegúrese de que los niños no utilicen zapatos de tamaño inapropiado o pantalones muy largos, ya que el riesgo de caída y de lesiones graves se incrementan de forma considerable. También evite que jueguen en esta parte del hogar o que corran en ellas.
- Guarde en un sitio fuera del alcance de los niños, todos los productos que puedan ser peligrosos en caso de ser ingeridos, como medicamentos, detergentes, cosméticos, aromatizantes, insecticidas, solventes, pinturas, pegamentos, etc. La lista es muy larga, pero el riesgo al que pueden estar expuestos los pequeños también es muy grande.
- Evite rellenar con sustancias tóxicas los envases de productos alimenticios, como botellas de refresco, jugo y leche.
- Para prevenir quemaduras en la cocina enseñe a sus hijos a permanecer lo más lejos posible de la estufa y cuando cocine, evite que los mangos de las cacerolas y sartenes sobresalgan. Además, nunca permita que jueguen en este lugar de la casa.
- Impida que los niños y adolescentes jueguen con cerillos, encendedores y juegos pirotécnicos.

Si piensa salir a carretera

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas cada año mueren en el mundo más de un millón de personas en

accidentes automovilísticos y el número de heridos oscila entre los veinte y cincuenta millones. Desafortunadamente, una gran proporción de estos lesionados presentará secuelas y discapacidades permanentes.

Por otro lado, más de la mitad de las defunciones afecta a personas entre los 15 y 44 años, de los cuales un gran porcentaje se trata de padres de familia, lo que se traduce en una gran pérdida en los hogares afectados, tanto en el aspecto emocional como en el económico.

De acuerdo con la Secretaría de Comunicaciones y Transportes, nueve de cada diez accidentes son atribuibles al conductor. Entre las causas principales se encuentran el exceso de velocidad, invasión del carril contrario, no guardar distancia, no ceder el paso e imprudencia.

En cuanto a los accidentes relacionados con el vehículo (de lo cual es en gran medida responsabilidad del conductor), están en primer lugar el mal estado de las llantas y el exceso o mala sujeción de la carga, seguida de otros agentes mecánicos.



Ahora bien, si en su próximo viaje de vacaciones suma una o dos causas atribuibles al conductor, más las mecánicas y las del entorno (la niebla o el pavimento mojado), tenga por seguro de que el riesgo de sufrir un accidente se incrementará. Por ejemplo, si decidió divertirse un poco más y regresar a casa hasta entrada la noche, dos cosas podrían tenerlo al borde de un accidente: El sueño y la inexperiencia al circular de noche por una ruta que sólo conoce de día.

Los videojuegos

Sin duda alguna, la televisión, los videojuegos interactivos y el internet pueden ser excelentes recursos para la educación y el entretenimiento de los niños. Pero demasiado tiempo ante una pantalla puede tener efectos secundarios nocivos para la salud.

Por ello, es conveniente controlar y limitar el tiempo que nuestros hijos pasan jugando con videojuegos, viendo la televisión o utilizando la computadora y el internet.



La mayoría de los expertos en desarrollo infantil recomiendan que el tiempo total que los niños pasen ante una pantalla, lo cual incluye ver televisión, jugar con videojuegos y navegar en internet, se limite a una o dos horas al día, siempre y cuando se elijan programas de calidad. Por su parte, la Academia Americana de Pediatría aconseja que los infantes menores de dos años no estén ante una pantalla.

También es importante que como padres nos aseguremos de que nuestros hijos dispongan de una amplia variedad de actividades que puedan realizar en su tiempo libre, como leer, jugar con los amigos y practicar deportes, las cuales desempeñan un papel esencial en el desarrollo saludable de su cuerpo y mente.

Tiempo para la televisión

Algunas ideas prácticas de cómo puede ser más productivo el tiempo que los niños pasan ante una pantalla son:

- Limitar el número de horas que se mira la televisión.
- No tener una televisión en su habitación.

- Apagar el aparato durante las comidas y procurar que en casa existan otros medios de entretenimiento, por ejemplo libros, revistas para niños, juguetes, juegos de mesa, etc., para de este modo animar a los pequeños a hacer algo distinto.

Videojuegos

Los videojuegos tienen clasificaciones que indican cuando estos incluyen violencia, lenguaje fuerte, temas sexuales sólo aptos para adultos y otros contenidos que pueden no ser adecuados para los niños.

Las clasificaciones que establece el Entertainment Software Rating Board, es decir, el organismo en Estados Unidos que clasifica los juegos por edades, van desde "early childhood", para niños a partir de los tres años, hasta "adults only", sólo para adultos, que indica que su contenido en temas de violencia o sexualidad es inapropiado.

Además, se recomienda que los padres de familia le den previamente un vistazo a los videojuegos a pesar de que estén clasificados por edades o incluso jugar con ellos antes que los niños.

Ayúdelos a tomar los juegos con perspectiva

En caso de que observe que sus hijos están más agresivos después de pasar un rato jugando un cierto videojuego, hable con ellos sobre éste y ayúdelos a comprender que la violencia que refleja es distinta a lo que ocurre en la vida real.

Esto puede ayudarlos a identificarse menos con los personajes agresivos y a reducir los efectos negativos que puedan tener los videojuegos.

Un experto en psicología del desarrollo del comportamiento señala que jugar con videojuegos en exceso puede tener una serie de efectos negativos en un niño pequeño por varios motivos:

- Quienes pasan demasiado tiempo ante la computadora dejan de hacer otras actividades que son fundamentales para su desarrollo físico, social, intelectual y emocional.

- Por lo general, suelen jugar solos, por lo que la falta de compañía puede provocar un aislamiento social.
- Según algunos estudios, los niños que ven más de diez horas de televisión a la semana no les va tan bien en sus estudios como los que pasan menos tiempo frente a la pantalla.

- Por ello, al marcar límites es importante considerar el tiempo total que pasa el pequeño ante todas las pantallas electrónicas juntas, ya sea la televisión, los videojuegos o la computadora.

- Tenga en cuenta que a medida que los niños crecen las malas costumbres se van arraigando y es más difícil cambiarlas.

- Algunas investigaciones indican que los niños que regularmente juegan videojuegos violentos son más propensos a desarrollar comportamientos agresivos.

Sin embargo, es importante recordar que no todos los juegos de video son perjudiciales. Algunos dan a los niños la oportunidad de solucionar problemas y usar el raciocinio. También mejoran la motricidad fina y la coordinación, además de fomentar el interés por la tecnología de información y hasta estimular la actividad física.



Una buena alternativa la constituyen los juegos de video activos que invitan a los niños a que bailen, imiten los movimientos de deportes como el tenis, el baloncesto o el boxeo y de esa manera realicen actividad física.

Bebidas saludables

El agua es el principal componente de nuestro cuerpo y es imprescindible para la vida, ya que es esencial para desarrollar las funciones vitales del ser humano. Durante los meses de calor, el organismo comienza a transpirar en mayor medida para conservar la temperatura corporal normal. Asimismo, el mecanismo de la sed está regulado por el cerebro, aunque dicha sensación aparece de manera tardía, cuando el cuerpo ya ha perdido del 1 al 2% del agua.



La deshidratación ocurre cuando la eliminación de agua supera a la ingesta. Por ello, las autoridades de salud nos remarcaban la necesidad de promover una ingesta de líquidos adecuada y saludable, además de evitar la exposición al Sol en los horarios en los que las temperaturas son más elevadas, por lo que es muy importante estar atento y beber lo suficiente para evitar que esto suceda.

Los principales síntomas de deshidratación son aumento de la sed, sequedad en la boca, debilidad, dolor de cabeza, mareos, desmayos, náuseas, palpitaciones, confusión y orina oscura.

Para evitar deshidratarse, es necesario mantener un balance entre el ingreso y la pérdida de líquidos. Sin embargo, hay que tomar en cuenta que este equilibrio es influenciado por diferentes factores ambientales (como el clima o la humedad) e individuales (sexo, edad, masa corporal y genética).

La coloración de la orina es una señal del nivel de hidratación. Éste debe ser de color amarillo claro para que nos encontremos dentro de niveles saludables. Pero si en cambio es de olor fuerte y oscura, es probable que exista cierto grado menor de hidratación.

El Comité de Expertos para las Recomendaciones de Bebidas en México reconoce que los requerimientos de líquidos varían en grado considerable entre los individuos y las poblaciones. Por lo tanto, no se ha determinado un valor para los requerimientos promedio de agua, de manera que sólo se puede hablar de lo que se ha llamado "ingestión adecuada", la cual se deriva del consumo habitual del total de líquidos por día en la población general.

Esta cifra se ha establecido en 3.7 litros al día para hombres y 2.7 para mujeres. Cerca del 80% de estas necesidades diarias las aporta la ingestión de bebidas, incluida el agua, mientras que el resto se adquiere a través de los alimentos sólidos. Una dieta saludable no requiere líquidos para satisfacer las necesidades de energía y nutrientes. En consecuencia, el agua potable puede utilizarse para satisfacer casi todas las necesidades en los individuos sanos. Sin embargo, para permitir cierta variedad y preferencias individuales, una dieta saludable puede incluir diversos tipos de bebidas además del agua.

Entre la variedad de bebidas que uno podría elegir para equilibrar el balance hídrico, **el agua es la mejor opción** porque no contiene aditivos, ni calorías.

- Una buena manera de incentivar su consumo es agregando una rodaja de limón o lima con todo y cáscara a la botella de agua y permitir que desprenda su olor y sabor.
- Si le cuesta tomar líquidos puede llevar una botella de medio litro en el bolso o la mochila y tenerla siempre a la mano para no olvidarse de beber agua.
- Las infusiones, caldos desgrasados, jugos claros y gelatinas también sirven para mantenerse hidratado.
- Las bebidas utilizadas deben estar frescas, a una temperatura entre cinco y diez grados.
- Evite hidratarse con líquidos calientes, alcohol o café, porque las bebidas con cafeína, sean frías o calientes, activan nuestro metabolismo y nos ponen a sudar, por lo que en poco tiempo estaremos perdiendo líquidos.
- Las bebidas para deportistas son recomendadas para las personas que practican deportes por más de una hora y pierden agua a través de la transpiración. Si no es así entonces no son necesarias.

La hidratación es tan vital como una alimentación sana y equilibrada, pues la ingesta adecuada contribuye a nuestro bienestar general y aumenta la belleza de nuestra piel, así que ¡viva el agua!



Ensalada de frutos verdes

(8 porciones)

Ingredientes

½ Kg	Uvas verdes.
175 mL	Agua.
100 g	Azúcar.
4	Kiwis (cortados en gajos).
1	Melón verde (cortado en cuadritos).
1	Manzana verde (cortada en gajos).
1	Limón.
1	Cucharada de hojas de menta.

Procedimiento

1. Poner en un tazón grande las uvas enteras, los gajos de manzana y kiwis, además de los trocitos de melón.
2. En una cacerola, ponga el agua al fuego y disuelva el azúcar. Una vez que lo consiga por completo retire del calor. Añada la ralladura de un limón y las hojas de menta. Mezcle y refrigere.
3. Una vez que el almíbar este frío bañe la ensalada con éste.

Nota: Si lo desea puede añadir de una a dos cucharadas de licor de menta al almíbar durante su preparación para resaltar el sabor.

Medidas para el calor

La Secretaría de Salud Jalisco recomienda a la población prevenir daños a la salud, ante la presencia de intenso calor.

- Evitar la exposición a los rayos del Sol por tiempo prolongado y ventilar las habitaciones.
- A las escuelas se les aconseja no realizar, en la medida de lo posible, actividades en el patio, como ceremonias, deportes e incluso el recreo de los alumnos al aire libre o en sitios cerrados sin clima artificial.
- Aumentar el consumo de líquidos disponibles en el hogar, además de usar bloqueador solar.
- Mantenerse informado a través de los medios de comunicación y llevar a cabo las sugerencias que reciban.

Recomendaciones para el manejo de diarrea o deshidratación

Estar preparados para atender los casos de insolación. Poner a la persona en la sombra, aflojarle la ropa y aplicarle hielo o paños fríos sobre la cabeza, poner sus pies en agua fría y si tiene sed darle solamente agua fría.

En caso de agotamiento por calor, poner a la persona en un lugar fresco, darle a beber un vaso de agua con una cucharadita de sal previamente disuelta. Posteriormente, dejarla recostada para que repose.

Si alguien enferma de diarrea, especialmente los menores de cinco años y los ancianos, darles a beber muchos líquidos, como aguas de sabor, jugos naturales, sopas, caldos y atoles, además de "Vida suero oral". No interrumpir su alimentación habitual para ayudar a que se recupere más pronto y evitar la desnutrición.

En caso de que la persona no mejore o se presenten signos de alarma como sed intensa, irritabilidad, fiebre, debilitamiento, boca seca o incapacidad para beber, es urgente llevarlo con el médico, ya que está deshidratado o a punto de hacerlo y su vida corre peligro.

Cabe señalar que **no todas las preparaciones** y sueros que se adquieren en las farmacias son adecuados para los menores de cinco años, por lo que se recomienda utilizar "Vida suero oral". Nunca automedicarse.

Qué hacer en caso de agotamiento por calor

En caso de que los menores de cinco años se sientan agotados por el calor es conveniente ponerlos en un lugar fresco, darles a beber un vaso de agua con una cucharadita de sal y mantenerlos acostados para que reposen. En esta temporada de intenso calor es necesario vigilar que no se expongan innecesariamente al Sol y evitar que jueguen en sitios descubiertos.

Qué hacer en caso de insolación

En los menores de cinco años se debe beber más agua de la que se acostumbra, ponerlos a la sombra, aflojar sus ropas, refrescar sus cabezas con hielo o paños fríos. Si tienen sed darles a beber sólo agua fría.

Poner alerta especial sobre las personas que trabajan a la intemperie expuestos por tiempos prolongados a los rayos solares. Ellos deben llevar a cabo las siguientes acciones:

- Protegerse con una visera o sombrero.
- Utilizar ropa de algodón.
- Fraccionar su jornada de trabajo en por lo menos dos ocasiones de quince o veinte minutos, permaneciendo en un lugar bajo la sombra.
- Beber abundantes líquidos durante la jornada (al menos dos litros).

Medidas higiénicas

- Siempre hay que lavar y desinfectar las frutas y verduras.
- Lavarse las manos antes y después de preparar, comer y servir cualquier alimento.
- Hervir siempre el agua para beber o agregarle dos gotas de cloro por cada litro.

En esta temporada los alimentos inician su proceso de descomposición más rápidamente, por lo que se deben extremar las medidas de conservación, consumiéndolos de preferencia después de su preparación o hervirlos antes de comerlos.

Otros padecimientos comunes en esta temporada

- **Sarpullido por calor.** Se genera por el exceso de sudoración, en particular en los niños, ya que se favorece el traerlos demasiado abrigados.
- **Pie de atleta.** Se genera por el aumento de la sudoración y la consecuente humedad en los pies. Otro factor que en los últimos años ha favorecido esta enfermedad es el uso de zapatos tenis y los materiales sintéticos con los que están elaborados. Por ello se recomienda alternar con otro par de calzado, preferentemente de materiales no sintéticos, que permitan la adecuada ventilación.

Siempre recordar

- Revisar la cartilla de vacunación. Que los menores de cinco años tengan todas sus vacunas de acuerdo a su edad.
- Tener en su hogar "Vida suero oral", en especial si tiene menores de cinco años o personas de la tercera edad, además de saberlo preparar en caso de ser necesario
- "Vida suero oral" se encuentra disponible en todas las unidades de salud de forma gratuita.
- Es urgente ante el primer signo de deshidratación iniciar con el tratamiento de "Vida suero oral", recordando siempre el ABC de las diarreas:
 - A. No suspender la alimentación habitual.
 - B. Ofrecer abundantes líquidos, de preferencia "Vida suero oral".
 - C. Acudir inmediatamente a consulta a las unidades de salud.

Recuerde que el personal de salud se encuentra siempre en la mejor disposición de ayudarlo y facilitarle toda la información que usted y su familia requieran.

Dr. David Paz Cabrales Balderas.
Coordinador Estatal del Programa de IRAS y EDAS.
Secretaría de Salud Jalisco.



Secretaría de Salud
 GOBIERNO DEL ESTADO DE JALISCO

Centro de Atención a Clientes
Yakult
Eventos Gratuitos
Julio
Métodos anticonceptivos

Lunes 15 de julio. De 3:00 a 5:00 p.m.

Ocúpate, no te preocupes

Martes 16 de julio. De 3:00 a 5:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 17 de julio. De 12:30 a 2:30 p.m.

Métodos anticonceptivos

Lunes 22 de julio. De 3:00 a 5:00 p.m.

Curso "Aprendiendo a sanar mis enfermedades"

Todos los martes (4 sesiones).

Inicia 23 de julio. De 3:00 a 5:00 p.m.

Gimnasia cerebral

Jueves 25 de julio. De 3:00 a 5:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 31 de julio. De 1:00 a 2:30 p.m.

Agosto
Acompañamiento en la muerte y el duelo

Lunes 5 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Problemas de conducta hereditarios

Jueves 8 de agosto. De 3:00 a 5:00 p.m.

Sexualidad y tercera edad

Lunes 12 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo proteger a tus hijos del delito

Martes 13 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cursos de verano para niños
Reforestamos México

Lunes 15, 22 y 29 de julio. De 9:00 a 10:30 a.m.

Nutrición

Lunes 15, 22 y 29 de julio, 5 de agosto. De 11:00 a.m. a 12:30 p.m.

Lectobús

Miércoles 17, 24 y 31 de julio, 7 de agosto. De 10:00 a 11:30 a.m.

Arreglos florales

Jueves 18 y 25 de julio, 1 y 8 de agosto. De 9:00 a 10:30 a.m.

Cocina

Jueves 18 de julio, 1 y 8 de agosto. De 11:00 a.m. a 12:30 p.m.

Clases de jazz moderno

Viernes 19 y 26 de julio, 2 y 9 de agosto. De 9:00 a 10:30 a.m.

Primeros auxilios para niños

Viernes 19 y 26 de julio, 2 de agosto. De 11:00 a.m. a 12:30 p.m.

Higiene bucal

Viernes 9 de agosto. De 11:00 a.m. a 12:30 p.m.

Ya puedes consultar nuestra agenda de eventos en el sitio

www.yakult.mx

 Reserva tu lugar llamando al
3827-1330 y 3827-1306
CUPO LIMITADO

Av. Chapultepec No. 451, Esquina Montenegro, Colonia Obrera.

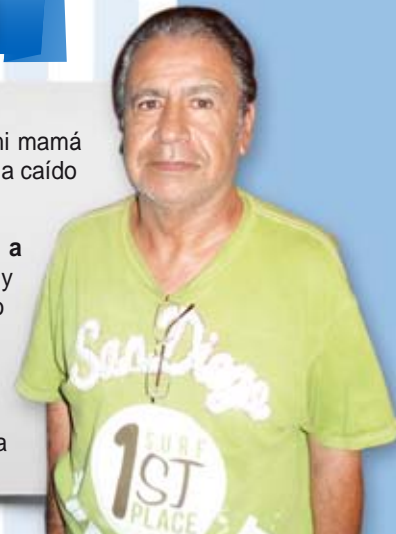
Testimonios de salud

Sr. José de Jesús González Rosales

Comencé a tomar **Yakult** desde muy joven, cuando mi mamá se lo compraba a la distribuidora y desde entonces me ha caído muy bien para mi estómago. Me siento muy satisfecho.

Ahora que estoy asistiendo al **Centro de Atención a Clientes Yakult** compro también **Soful** para beber y siento que me cae muy bien, ya que mitiga mi apetito cuando no alcanzo a llegar temprano a mi casa para comer.

Yo lo recomiendo porque me encanta su sabor, es muy sano y nutritivo, además me ayuda mucho para la digestión.


¿Te gustaría visitar la Planta Yakult Jalisco o Distribuidora Yakult Guadalajara?

Si quieres conocer el proceso de producción de nuestros productos o recibir una plática acerca de los procesos administrativos de la empresa, sólo tienes que llamar al Departamento de Comunicación al teléfono 3134 5342.


 Juntos, por una
Vida Sana Yakult
Tema

Taller infantil de diabetes mellitus

Tiempo libre

Fecha

5 de julio

12 de julio

Escúchenos a través de la estación "Radio Noticias 1070 AM", en punto de las diez de la mañana, en vivo y con la participación de reconocidos especialistas en la materia.



EL GLOBO QUE SE INFLA SOLO

Amiguito, ¿qué pensarías si te dijéramos que existe una forma de inflar un globo sin que alguien le sopla? Pues sí es posible y te lo demostraremos a continuación.



1 Material

- Un globo de tamaño normal.
- Un vaso con agua calientita.
- Dos cucharaditas de levadura.
- Una cucharadita de azúcar.
- Una botella pequeña de vidrio.
- 50 centímetros de estambre o hilaza.

2 Instrucciones

1. Mezcla en un recipiente pequeño dos cucharaditas de levadura y dos cucharadas de agua caliente.
2. Sin dejar de revolver, añade una cucharadita de azúcar.
3. Vacía esta mezcla dentro de la botella, pon el globo en el cuello de ésta y amárralo con el hilo.
4. Coloca la botella en un recipiente que contenga un poco de agua caliente.

Después de algunos minutos, verás cómo el globo comienza a inflarse solo.



3 Explicación

Aunque no lo parezca, el polvo de levadura está formado por millones de microorganismos que cobran vida al contacto con el agua y el calor, utilizando el azúcar como combustible. En este proceso de fermentación se produce un gas conocido como dióxido de carbono, el cual es el responsable de llenar el globo de aire.



Suehiro

**Festeja tu momento
con nosotros**

Av. La Paz 1701, Guadalajara, Jal.
**Reservaciones:
3826.0094 // 3825.1880**

Disfruta de una nueva visión



seemax
LASER

Clínica oftalmológica

Atendemos:

- **Miopía** ● **Hipermetropía** ● **Astigmatismo**
- **Vista cansada** ● **Ojo diabético**
- **Catarata** ● **Glaucoma**

Cuando sus ojos eran jóvenes, su cristalino era transparente y flexible. El cristalino pierde su capacidad de adaptarse para enfocar los objetos y mucha gente acaba llevando anteojos de lectura o bifocales y si busca una manera de disfrutar la libertad de no usar lentes, su alternativa puede ser: "Cirugía láser" o "Implante de lente intraocular", contamos con tecnología alemana. Somos especialistas con más de 20 años de experiencia como cirujanos mejorando la visión.

6 Meses
sin intereses
con tarjetas
participantes



Cupón 50%

de descuento en consulta en el mes de julio al
presentar este cupón (previa cita).

085108R

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140
Col. Jardines de San Ignacio (Chapalita)
Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836
Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco
Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516
Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com