



Aprendiendo Juntos



Un año Mas Acompañando a
nuestra Comunidad...

Fascículo N *11

Junio 2011

¿Cómo vemos a nuestros

Cuando yo tenía... *padres según pasan los años?*

4 años: Mi papá puede hacer de todo.

5 años: Mi papá sabe un montón.

6 años: Mi papá es más inteligente que el tuyo.

8 años: Mi papá no sabe exactamente todo.

10 años: En la época en que mi papá creció,
las cosas seguramente eran distintas.

12 años: Oh, bueno, claro, mi padre no sabe nada de eso.

Es demasiado viejo para recordar su infancia.

14 años: No le hagas caso a mi viejo.

¡Es tan anticuado!

21 años: ¿Él? Por favor, está fuera de onda,

sin recuperación posible.

25 años: Papá sabe un poco de eso,

pero no puede ser de otra manera,

puesto que ya tiene sus años.

30 años: No voy a hacer nada hasta no hablar con papá.

40 años: Me pregunto cómo habría manejado esto papá.

Era inteligente y tenía un mundo de experiencia.

50 años: Daría cualquier cosa por que papá estuviera aquí

para poder hablar esto con él.

Lástima que no valoré lo inteligente que era.

Podría haber aprendido mucho de él. **Ann Landers**





Acerca de la varicela

La varicela es una enfermedad común entre los niños, particularmente entre los menores de 12 años. Se manifiesta con la aparición en todo el cuerpo de una erupción que produce picazón se asemeja a ampollas, y puede estar acompañada por síntomas pseudogripales. Por lo general, los síntomas desaparecen por sí solos. Sin embargo, debido a que la infección es muy contagiosa, se recomienda que un niño con la enfermedad permanezca en su casa y descanse hasta que los síntomas desaparezcan.

La varicela en niños sanos y bien nutridos es autolimitada y no deja secuelas (excepto por las marcas que deje al rascarse).

Son muy pocos los casos que presentan complicaciones como: neumonía, sobreinfección de las heridas, y daño renal. Estos casos son más frecuentes en niños con alteraciones de la inmunidad (defensas), desnutridos, HIV, o enfermedades crónicas que afecten su salud de manera importante. La inmunidad que otorga perdura hasta la edad adulta.

Los cuidados que se deben tener son: aislamiento del niño, de sus ropas y toallas, prevenir el contacto con lactantes y embarazadas, cuidar el aseo para evitar la sobreinfección de las heridas, dar antihistamínicos en caso de prurito intenso, dar baños cortos y diarios, secar el cuerpo sin frotar, no colocar cremas ni polvos sobre las lesiones, y cepillar las uñas en caso de que se rasque mucho.

El contagio ocurre hasta que todas las lesiones se encuentren en su estadio de costra, lo que lleva aproximadamente 10 días.

El mito más conocido es darle al niño algún té de yuyos para hacer que "brote hacia fuera", lo que sólo logra intoxicarlo y puede llevar a convulsiones o problemas metabólicos. Algunos sugerían no bañar a los pacientes con varicela, pero al contrario, es bueno hacerlo con los cuidados que antes se mencionaron.



¿Cómo hacer Locro? (paso a paso)



Ingredientes del locro:

- * Zapallo
- * Cebollas
- * Costillas de cerdo
- * Panceta
- * Porotos blancos
- * Maíz
- * Chorizo colorado
- * Sal

Manos a la obra:

- *Pelamos y cortamos el zapallo.
- *Cortamos en cubitos la costilla de cerdo.
- *Hacemos lo mismo con la panceta
- *Hacemos lo propio con el chorizo colorado. Esta *vez use un chorizo criollo por falta de disponibilidad en los supermerados de chorizo colorado

Es el turno de las cebollas.

*Para los porotos y maíz debemos tomar la precaución de dejarlos en agua desde la noche anterior para que tomen volumen.

*Una vez que tengamos todos los ingredientes cortados en cubitos, los colocamos en una olla con agua hirviendo. nos resta servir.

Ingredientes de la salsa:

- * Cebolla
- * Cebollita de verdeo
- * Morrón
- * Aji picante
- * Sal



Primero es el turno del zapallo.

- * Además agregamos los porotos y maíz.
- * Hacemos lo propio con las costillas de cerdo y las cebollas.
- * Revolvemos mientras comienzan a cocinarse los ingredientes
- * Luego de un rato de hervor, agregamos sal para que los ingredientes suelten el sabor.
- * Por último, agregamos la panceta. Revolvemos y tenemos nuestro locro listo para servir.

Ahora preparamos la salsita:

- * Cortamos el morrón, las cebolla y la cebollita de verdeo. Calentamos aceite y agregamos un poquito de grasa de cerdo para rehogar las verduras. Una vez que estén rehogadas las verduras, agregamos el aji picante y una pizca de sal.
- * Una vez que tenemos listo el locro y la salsita, solo nos resta SERVIR.

¿Es posible cuidar el agua en nuestras casa?

Las reservas de agua potable de la Tierra se encuentran amenazadas por el consumo excesivo y por la presencia de contaminantes. Todos podemos realizar acciones para cuidar el agua:

Evitar pérdidas en las cañerías y en el inodoro

Reparar los cueritos de las canillas que gotean

Usar detergentes biodegradables

No dejar canillas abiertas sin necesidad

Lavarse los dientes con la canilla cerrada, solo abrirla para enjuagarse la boca

No tirar basura a la playa ni a los cursos de agua

El agua que descarga un lavarropas se podría usar para bañear la vereda o para limpieza del hogar

Es imposible que los seres humanos vivamos sin utilizar AGUA por lo tanto es de suma importancia no malgastar su uso, desde pequeños los niños y los mayores tenemos la obligación de valorar este recurso para que nuestras futuras generaciones no sufran los desastres que provocaría la falta de agua.

Cuidar el agua es cuidar nuestro futuro

