

BUENA SALUD  
**PRESERVE  
SABIAMENTE  
SU SALUD**

LA VOZ DE LA ESPERANZA





---

**¡Escuche el programa radiofónico *La Voz de la Esperanza!*  
Solicítenos un radioguía para los horarios y emisoras que lo  
transmiten en su comunidad.**

Buena Salud. Publicación de *La Voz de la Esperanza*. Todos los derechos reservados.  
La reproducción total o parcial de esta publicación está prohibida sin previa autorización  
escrita de *La Voz de la Esperanza*, P.O. Box 53055, Los Angeles, CA 90053.  
Copyright ©1990 by *La Voz de la Esperanza*. Litho in U.S.A.

# PRESERVE SABIAMENTE SU SALUD

¡La salud! ¿Qué implica esta palabra? Salud implica normalidad física, equilibrio mental, corrección moral, bienestar, higiene y vigor. Para lograr esto, también se requiere limpieza y organización en el hogar, sin llegar a extremos de pulcritud tan exactos que nos hagan sentir incómodos. La salud en el hogar es un estilo de vida.



# ORGANIZACIÓN Y LIMPIEZA DEL HOGAR

Observemos dos hogares típicos de nuestro vecindario. Primero la casa de Beatriz, donde parece que las cosas nunca salen bien. Beatriz llega apresurada de sus compras, deja caer su abrigo sobre el sofá, y mientras deposita sus paquetes en la mesa de la cocina nota sobre el refrigerador una capa de polvo.

Cuando Nancy pasa por la puerta del frente ve el abrigo de su madre tirado sobre el sofá, y agrega su saco a lo que ya será un montón de ropa en desorden para cuando su padre llegue del

trabajo. Este montón probablemente quedará allí hasta el fin de semana, ya que Beatriz supone que entonces recibirá la visita de su suegra.

Mientras Beatriz prepara la cena, las botellas de aceite y de condimentos y los envases de leche se amontonan alrededor en la cocina. La mayor parte de las tazas no están cuando se las busca. En verdad, tienden a desaparecer. Algunas botellas retornan de vez en cuando a los estantes, pero destapadas y chorreadas.

Mientras se va agrandando el montón de ollas, cucharones, cáscaras y paquetes, la cena va tomando forma. Beatriz está revolviendo una olla con frijoles cuando llama por teléfono su amiga Lucía, y no es necesario decirles qué pasó con los frijoles.

El día siguiente comenzó con la airada protesta del padre: “¿Dónde están mis calcetines limpios?” Y en respuesta al rezongo de Nancy: “¿Quién dejó la bañera llena con agua sucia?”

Toda la familia de Beatriz — en realidad buena gente — sigue el ejemplo de la madre y deja las cosas tiradas por todas partes: debajo de la alfombra, detrás del piano, dentro del desordenado garaje, sobre el piso o en el ropero repleto.

Todo lo contrario pasa en la casa de Susana. Después de controlar su lista, pasó por la tintorería en camino al mercado, antes de recoger los niños de la escuela. En cuanto llegó a su casa, fue directamente a la cocina, y mientras descargaba los paquetes de sus compras les

recordó a Jorge y a Marta que dejaran bien colgados sus abrigos en el ropero. Susana acomodó la ropa limpia traída de la tintorería en los lugares correspondientes, y de vuelta a la cocina puso en su sitio los paquetes de alimentos y comenzó a preparar la cena. Le sugirió a Marta que jugara con sus muñecas mientras Jorge se entretenía con el perro en el patio.

Susana calculó que le llevaría veinte minutos preparar los alimentos que pondría en el horno y otros veinte minutos para que allí se cocinaran. Después de poner la fuente en el horno fue al dormitorio, donde hizo un rápido arreglo en la ropa de los chicos, puso la ropa blanca en el lavarropas con la cantidad correcta de detergente y volvió a la

cocina para terminar de preparar la cena.

Las latas de conserva fueron colocadas en su lugar, la leche en la heladera, los condimentos en su estante. Cuando algo se salpica, hay siempre una esponja húmeda a mano para limpiar. No hay momentos desperdiciados en la vida de Susana, y ella siempre tiene tiempo para las cosas que realmente valen.

Cuando su marido llega a casa del trabajo, después de un día cansador, Susana lo recibe con espíritu alegre y reposado.

¿Cuál es el secreto de Susana? Ella y su familia han formado hábitos de organización y limpieza. No es algo que les preocupa. Es simplemente su manera de vivir.

# TRATAMIENTOS PARA ENFERMEDADES LEVES EN EL HOGAR



En el hogar, donde se da importancia a la salud, la madre debe saber hacer sencillos tratamientos caseros, cuanto más simples, mejor. Si hay un resfrío, los chicos ya saben que deben beber “litros y litros de agua.” Los fomentos calientes, que aumentan la circulación de la sangre, son útiles para tratar una gripe o resfrío, porque es la sangre la que conduce las defensas que combaten la enfermedad.

Para dar un tratamiento con fomentos calientes para un

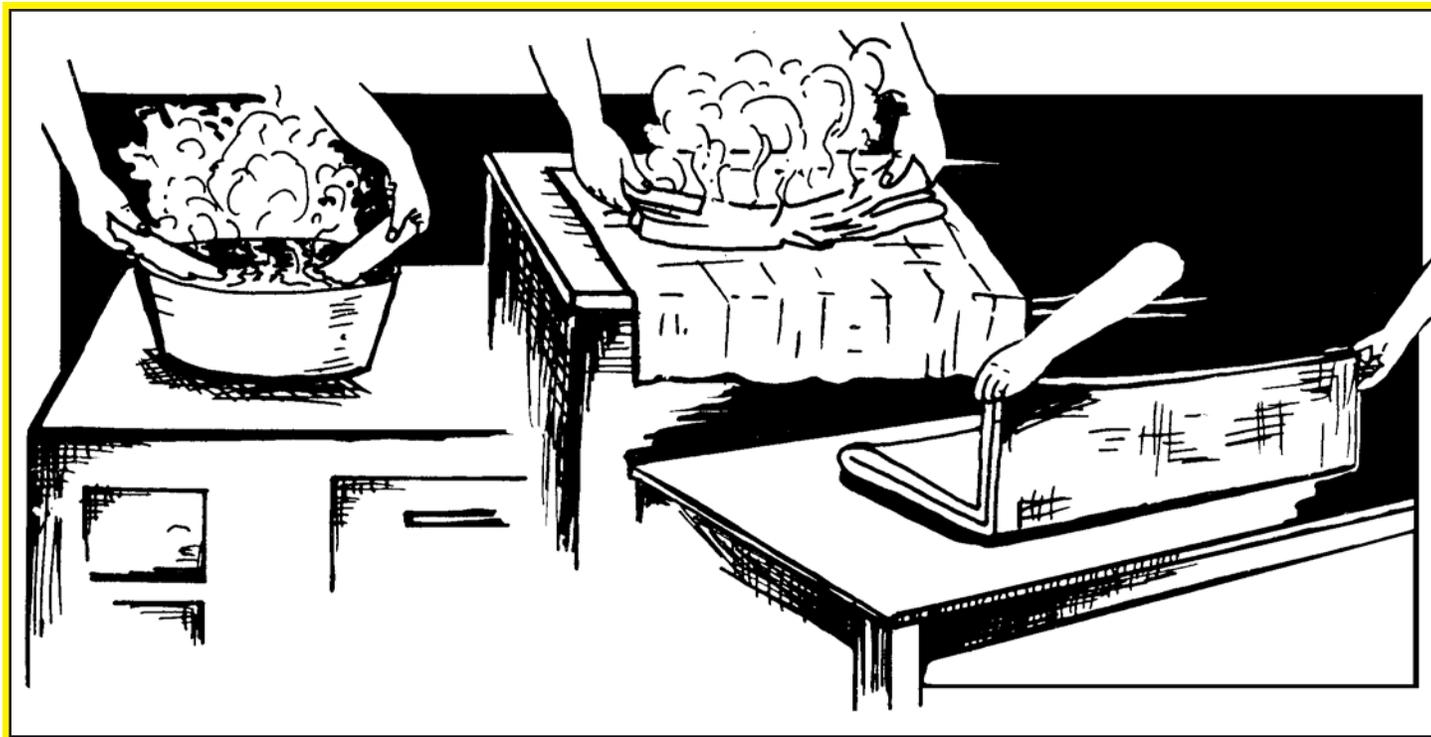
resfrío, una gripe o una torcedura, tome un trozo de frazada de lana de unos 30 x 60 centímetros y dóblelo de acuerdo con el tamaño de la zona que se va a tratar. Sumerja la parte central del fomento en agua hirviendo, manteniendo secos sus extremos; luego exprímalo para eliminar el agua. Coloque este fomento caliente entre dos toallas secas (preferiblemente de colores brillantes, si está tratando a un chico que tiene cara de asustado).

El fomento puede estar demasiado caliente. Hay que ser cuidadoso para no quemar al paciente. Usted puede aliviar la intensidad del calor friccionando suavemente con su mano el área en tratamiento. Haga el tratamiento tan caliente como el paciente pueda soportar sin quemarse. Cuando un fomento comienza a enfriarse, aplique el siguiente y repita esto por tres o cuatro veces.

Para terminar, aplique sobre el área tratada una enérgica fricción con una toalla mojada en agua fría, y seque finalmente con una

toalla seca. Este tratamiento puede ser administrado dos o tres veces por día, con excelentes resultados.

Otro tratamiento que estimula la circulación de la sangre es el baño de pies, caliente y frío alternados.



# LA SALUD MENTAL EN EL HOGAR



La salud mental es mantenida inspirando a cada miembro de la familia un sentido de seguridad, mostrándoles interés personal, cultivando ideales, recreaciones y el debido aprecio por las cosas bellas que rodean el hogar.

Cuando sus hijos eran muy pequeños, los esposos Pérez idearon algo que les resultase interesante y educativo. Debido a que el papá y la mamá gustaban de los animales, procuraron que a sus chicos les gustasen también. Para ello comenzaron simplemente teniendo pececitos de colores, y todos se turnaban

para limpiar la pecera. Ana y Andrés muy pronto empezaron a disfrutar haciendo las cosas que hacían la mamá y el papá.

Cinco años más tarde los peces se cambiaron por otro animalito doméstico. Un hermoso perro, que ganó el corazón de toda la familia.

Pasaron otros dos años y entonces vinieron los caballos, en los cuales la mamá y el papá aprendieron a cabalgar junto con sus hijos.

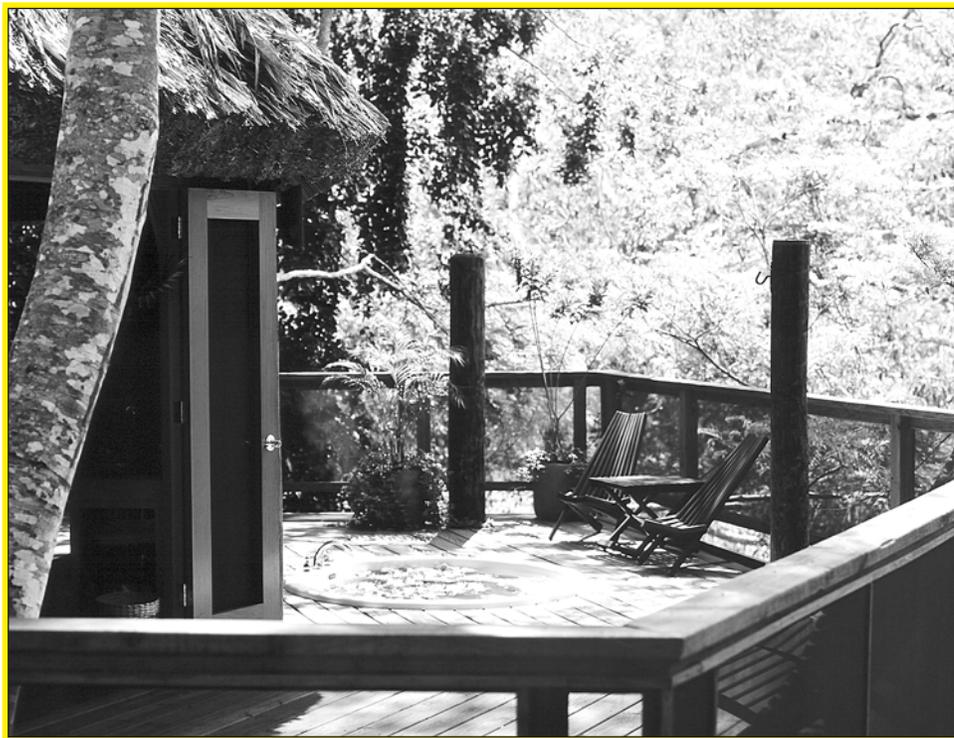
Ya fuera trepando las colinas o bañándose en la playa, esta familia siempre se divertía junta.

La señora Pérez escuchó una vez a dos vecinas que hablaban de su hija Ana. Una vecina decía que Ana era tan diferente de las otras chicas del barrio, y que sus intereses estaban centrados constantemente en modas y fiestas.

La otra vecina contestó: “Ana parece tener muchos otros intereses. Yo no sé si ella se siente satisfecha con la constante influencia de sus padres en su vida”.

Pero la señora Pérez conocía bien a su hija Ana. Ella disfrutaba sinceramente en cuidar y enseñar a su perro, en ayudar a su hermano a entrenar los caballos,

en coser su propia ropa y trabajar en el jardín. Ella ama las rosas, se deleita en las cosas simples pero sanas de la vida y su recompensa está en la

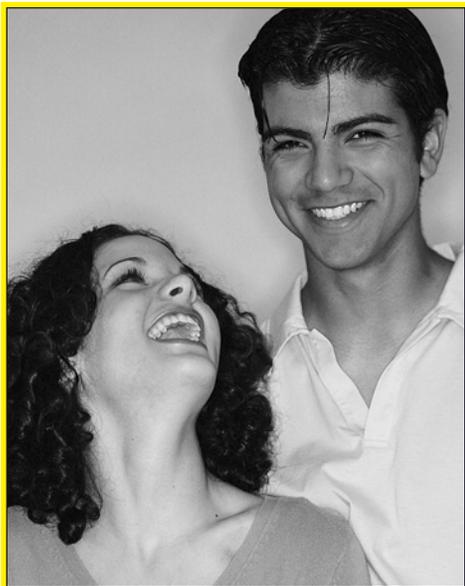


estrecha camaradería, la comprensión y el afecto de su familia y amigos.

No todos tenemos la fortuna de poseer una granja; pero todos podemos cultivar un jardín de intereses que padres e hijos por igual puedan compartir. Cada familia debiera desarrollarse como un conjunto. Usted podrá no tener un alto pino que adorne el parque de su casa; pero puede “cultivar” a su hijo. Todo lo que él necesita es un padre comprensivo que esté dispuesto a darle orientación y estímulo para aprender a hacer las cosas que traen verdadera satisfacción en la vida. O bien usted puede no tener un jardín de rosas que embellezcan su casa; pero puede cultivar la belleza de carácter de una hija, si le brinda siempre afecto y amistad.

El hogar es el lugar donde la salud espiritual, mental y física, debe comenzar.

# FELICIDAD Y SALUD EN EL HOGAR



A fin de poder mantener una actitud positiva hacia el matrimonio y una franca comunicación entre los cónyuges, es esencial una buena salud. La tierna consideración mutua por el bienestar y la salud del compañero puede prevenir la enfermedad. Si usted es un ejecutivo ocupadísimo o un obrero manual, no esté preocupado con su trabajo como para no advertir la palidez en el rostro de su esposa. O si usted es una ama de casa muy activa en el círculo de su vecindario y muy interesada en lo que los niños hacen en la escuela, no espere

hasta que su esposo tenga un ataque de corazón antes de darse cuenta de que él ha estado con dificultad por más de un año.

La práctica constante de hábitos saludables en el hogar evitará muchas veces que la enfermedad haga un ataque solapado a los miembros de la pareja.

Un matrimonio que tiene poco tiempo para estar juntos debido a sus activas ocupaciones profesionales, disfruta de una cita del uno con el otro cada mañana. Comienzan el día con un buen desayuno, bastante substancial como para que tengan tiempo de conversar y disfrutar juntos los buenos alimentos, mientras hacen en consulta los planes para sus actividades diarias. Salen entonces para una breve caminata hasta la cima de una colina próxima a su casa, donde disfrutan de unos momentos de meditación y vuelven corriendo hasta su casa, con lo cual activan la circulación de la sangre y



afirman su compañerismo. Entonces están listos para salir cada uno a su trabajo, pero habiendo establecido memorias que los mantendrán juntos las horas que estén separados.

# PRESCRIPCIONES PARA LA SALUD EN EL HOGAR

1. **Haga de la limpieza y el orden un hábito de toda la familia.**
2. Organice el trabajo con listas de tareas específicas (¡pero no las haga muy largas!).
3. **Enseñe a sus hijos a practicar el ahorro y la economía.**
4. Los niños necesitan amor y disciplina. **Establezca unas pocas reglas, pero hágalas respetar.**
5. Haga un plan para las emergencias. Enseñe a su familia cómo llamar a los

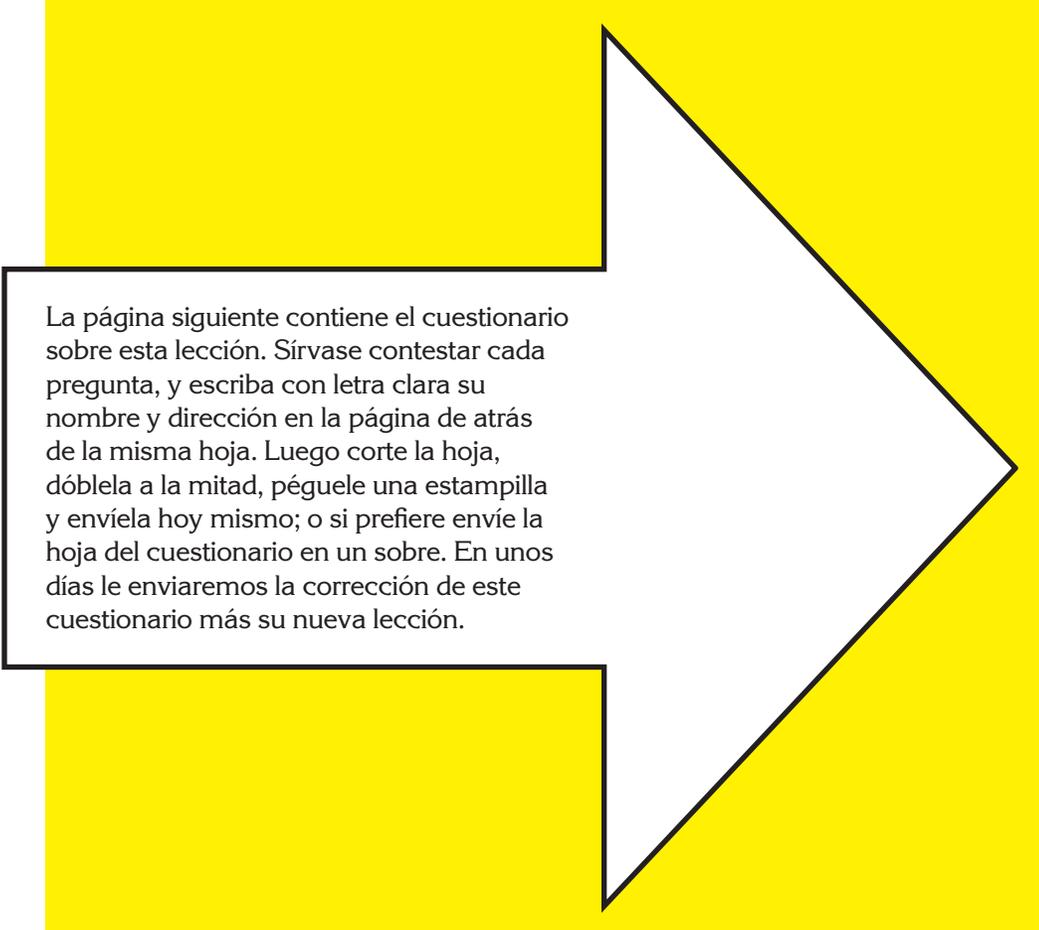
servicios de emergencia tales como la ambulancia, la policía, los bomberos, etc. Enséñeles cómo usar el botiquín de emergencia que debe estar en su hogar.

6. **Inspeccione su casa para corregir cualquier elemento insalubre o peligroso.**
7. Participe en los proyectos de embellecimiento y seguridad que se emprendan en su vecindario.
8. Aprenda todo lo posible acerca de remedios caseros sencillos.
9. Enseñe y practique las medidas preventivas que le dicte su sentido común y estén de acuerdo con las leyes de la salud.
10. Inspire a cada miembro de la familia un sentimiento de confianza y seguridad.

## **Mensaje del Director**

---

**Enfrentarse con un accidente, ya sea en el hogar o en la calle, es una experiencia violenta que nos causa pánico y dolor. La próxima lección, “Los Primeros Auxilios y Su Familia”, le capacitará para tomar la acción correspondiente a cada situación.**



La página siguiente contiene el cuestionario sobre esta lección. Sírvase contestar cada pregunta, y escriba con letra clara su nombre y dirección en la página de atrás de la misma hoja. Luego corte la hoja, dóblela a la mitad, péguele una estampilla y envíela hoy mismo; o si prefiere envíe la hoja del cuestionario en un sobre. En unos días le enviaremos la corrección de este cuestionario más su nueva lección.

## Cuestionario de la Lección 8

### 1. Subraye las palabras correctas:

- Mantener bien organizada la casa es (una parte) (el todo) de la salud del hogar.
- Organizar y planear las tareas del hogar ahorra (tiempo) (dinero) (energía).
- La madre debe saber cómo tratar las enfermedades (leves) (graves) de la familia.

### 2. Llene los espacios en blanco:

- Haga de la \_\_\_\_\_ y el \_\_\_\_\_ un hábito de toda la familia.
- Enseñe a sus hijos a practicar el ahorro y la \_\_\_\_\_ .
- Establezca unas \_\_\_\_\_ reglas pero luego hágalas \_\_\_\_\_ .
- Inspeccione su casa para corregir cualquier elemento \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_ .

### 3. Si la afirmación es verdadera marque con un círculo la V; si es falsa la F.

- V F Una regla de seguridad en el hogar consiste en tener un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar.
- V F Los niños son demasiado jóvenes para aprender a llevar responsabilidades.
- V F Enséñeles a sus hijos el peligro de tomar medicamentos y luego deje los mismos a su alcance.
- V F El agua es útil para la limpieza.
- V F La atmósfera espiritual y afectiva del hogar tiene gran importancia para la salud mental de sus miembros.
- V F Los animales domésticos pueden ayudar a que los niños desarrollen responsabilidades.
- V F Los niños necesitan trabajar con sus padres para adquirir hábitos de laboriosidad.
- V F Cuando los niños participan en las actividades del hogar, tienen menos tendencia a buscar diversiones fuera de la casa.

## Remitente

Por favor envíeme la próxima lección a esta dirección:

Nombre \_\_\_\_\_

Calle y N° \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_

Estado \_\_\_\_\_ Zona Postal \_\_\_\_\_

----- Doblar Aquí -----

Pegue Aquí  
Su  
Estampilla  
y Envíela  
Hoy Mismo

## LA VOZ DE LA ESPERANZA

P.O. Box 53055

Los Angeles, California 90053