

Crea vínculos familiares

Tiempo de calidad

Pasar tiempo con tus hijos es una actividad importante dentro del vínculo familiar, pues mientras más estés con ellos, tendrás muchas oportunidades de reforzar sus valores, mejorar sus habilidades y de prepararlos para el futuro.

Así lo manifestó a **nuestromedio** la psicóloga Betty Goldberg, vocera de la campaña *La importancia de pasar tiempo en familia* que promueve Nestea, como parte del concepto Nutrición Emocional.

La especialista en terapia cognitivo-conductual agregó que la relación entre padres e hijos se inicia desde la etapa prenatal y continúa a lo largo de la vida, modificándose en las diferentes etapas de desarrollo.

“Se requiere de un fuerte compromiso con los hijos cuando estamos en su presencia. Ya que esto conlleva una relación de estar presentes a sus necesidades físicas y emocionales y que nuestros hijos sientan que estamos ahí en todo momento para lo que ellos necesiten”.

Es importante recordar que los hijos son un reflejo de los padres, la forma en que los trates repercute en su comportamiento como hijos y más adelante en el que sigan como padres.

La comunicación con los hijos es uno de los elementos más importantes en la relación. No se trata de la cantidad de tiempo que pasamos con ellos, sino de estar disponibles y de alentarlos, quererlos y apoyarlos.

Los niños necesitan pasar tiempo con sus padres porque éstos son sus modelos a seguir, son maestros y guías



en el recorrido de sus vidas y además transmiten su sistema de valores a sus hijos cuando pasan tiempo de calidad con ellos.

Por calidad de tiempo se entiende el estar con ellos en cuerpo y alma, es decir, estar atentos a sus necesidades tanto afectivas, físicas y emocionales.

Para empezar, la doctora sugiere que por lo menos un día por semana, ajustes tu horario a tu vida familiar, en vez de la familia a tu horario.

En las familias en las que se pasa tiempo con los hijos y se establece una relación positiva, tanto los padres como los hijos pueden expresar libremente sus pensamientos y emociones y, por lo tanto, solucionan de manera efectiva los problemas que se presentan.

La calidad de la relación entre los jefes de familia y sus hijos determina en gran parte el desarrollo físico, intelectual y emocional del niño. Cuando éste ve que sus necesidades son entendidas y satisfechas, desarrolla la sensación de tener control sobre lo que sucede y establece el vínculo afectivo con sus padres que se convierten en su orientación, su brújula y su guía para el futuro. ■

TalasoTerapia: beneficios del agua de mar

El término de talasoTerapia viene del griego antiguo Thalassa, que significa mar y terapia, es decir, un tratamiento a base de agua que brinda beneficios terapéuticos, preventivos, curativos y relajantes.

Entrevistado por **nuestromedio** Humberto Lerma, director del spa Loma del Mar nos comentó que para que un tratamiento se pueda denominar talasoTerapia es necesario que el agua utilizada en él sea extraída de 2,500 metros mar adentro, aparatos con motor de cuatro caballos de fuerza como mínimo, y contar con todos los aditamentos necesarios.

Un circuito de talasoTerapia consiste en una sesión de aproximadamente una hora y media en tres diferentes tipos de albercas, la primera cuenta una salinidad de 27 grados con diversos elementos como sillones de hidromasaje, volcanes de aire, cascadas de agua, picos de pato, jacuzzi, cervicales y camas flotantes, entre otros que tienen una propiedad específica para el cuerpo.

Posteriormente pasa al jacuzzi que proporciona un contraste de temperaturas para cerrar el poro y conservar las propiedades del agua de mar en el cuerpo. El siguiente paso es el flotario, en el cual debido a sus 45 grados de salinidad ayuda a las personas a perder peso y por lo tanto ayuda al corazón a bombear sangre y regenera glóbulos rojos y blancos.

Finalmente unas duchas circulares con hilos de agua en todo el cuerpo, muy similar a la acupuntura pero a base de agua de mar con una salinidad muy baja —similar a la de la lágrima del ojo—, que ayuda a la circulación.

Todo ello ayuda al organismo a relajarse y a conservar el buen funcionamiento de los aparatos respiratorio, circulatorio e inmunológico, así como a recuperar el equilibrio del organismo. ■



Potente y sofisticado

Gracias a su diseño ultra portátil y sofisticado en forma de termo, este nuevo dispositivo de Sony te permitirá disfrutar de la mejor calidad de audio desde la comodidad de tu auto u oficina.

El nuevo MUG SRS-V500iP es el primer iPod Dock con sonido envolvente de 360 grados, cuenta con una potencia idéntica a la de un microcomponente de 15 W.R.M.S. (Watts Root Mean Square), además tiene la función de auto ecualización que nivela el sonido, ya que en su interior tiene un extenso ducto de entonación para acentuar

las frecuencias graves de modulación, permitiendo una potencia y calidad de audio sin distorsión.

Por si fuera poco, cuenta con un control de volumen inteligente que te permite modular el audio desde la base y sin necesidad de que tenga que ser modificado desde el equipo

El MUG SRS-V500iP tiene dos adap-

tadores de corriente (para casa y automóvil), control remoto y base, y está disponible desde el pasado 4 de abril en colores negro y rosa, en tiendas departamentales, tiendas especializadas, Sony Style y a través de la página de la marca. ■



para los peques

vanessa.joachin@nuestromedio.com.mx

Surge un nuevo canal

Si te gustaba la programación de Playhouse Disney Channel estamos seguros que Disney Junior será tu canal favorito, ya que desde el pasado 1 de abril Playhouse se transformó para ofrecerte programas súper padres, pensados para niños como tu, entre los 2 y los 7 años de edad. Con este nuevo canal, Disney te invita a compartir una experiencia mágica a través de emocionantes historias llenas de música y personajes queridos, clásicos y nuevos. Entre los nuevos programas originales de Disney Junior se encuentra Jake y los piratas del país de Nunca Jamás. Además, la programación incluirá

episodios de estreno de Manny a la obra, Art Attack Latinoamérica y Los Imaginadores; el Bloque Princesas, la película La Cenicienta, las nuevas temporadas de La florería de Bárbara y La casa de Disney Junior, además del preestreno exclusivo de la nueva producción latinoamericana del canal, El jardín de Clarilú. Además podrás disfrutar de las clásicas películas de Disney Bambi, Bambi 2, Tinker Bell: Hadas al rescate, Mulán, Alicia en el País de las Maravillas, Peter Pan, La Bella Durmiente, Pocahontas, Pocahontas 2 y Lilo y Stitch, entre muchas otras. ■

