

De qué manera afecta el encierro a los más chicos



FOTO:ISTOCK.COM

Los niños en cuarentena

AGENCIA
SALUD

La necesidad de movimiento es fisiológica en la niñez, y si bien puede parecer que los más pequeños se adaptaron mejor que los adultos a estar en casa, muchas veces quedan expuestos a un exceso de información que no son capaces de procesar. Cómo ayudarlos a canalizar la energía que suelen liberar en una plaza y a que expresen lo que sienten

Porque cumplir con la

cuarentena significa, para ellos, reprimir sus impulsos de movimiento y exploración.

Porque son quienes absorben las incertidumbres del entorno y sin entender mucho qué es lo que pasa un día dejaron de ver a sus amigos y a sus maestras y se adaptaron a hacer las tareas y aprender de otra manera.

Porque ya hasta la tablet y el celular que siempre tanto reclaman y estos días todos los padres permitieron un poco más los aburrieron e incluso muchos tuvieron que asimilar que el día más esperado del año,

el de su cumpleaños, pase sin festejos en peloteros ni piñata; con velitas que se soplan por videollamada y abuelos que saludan del otro lado de una pantalla.

Porque están contentos de que mamá y papá estén en casa, pero no entienden que tengan que trabajar tantas horas frente a una computadora o hablar tanto por teléfono y que no pueden jugar con ellos.

Por todo eso, y porque no saben si el coronavirus es un virus con coronita o qué, pero perciben como nadie el miedo y la angustia de sus padres, los niños

merecen una atención especial en esta emergencia sanitaria que atraviesa el país -y el mundo-.

“Esta cuarentena, situación sin antecedentes que nos toca vivir, nos agarra a todos teniendo que improvisar en relación al trabajo, a las rutinas en casa, a las actividades para realizar dentro de una nueva cotidianeidad.

No estábamos preparados para esto y los chicos tampoco pero hay que cuidarlos y una forma de hacerlo es no pisar las escuelas, las plazas, las calles y entonces el mundo se va

a volver más fuerte y más sano”, aconsejó una experta al tiempo que resaltó que “por otro lado está ocurriendo algo muy llamativo y es que fueron muy pocas las veces que los niños manifestaron el deseo de salir al exterior.

Los niños tienen otra serenidad y otra sabiduría realmente para aceptar e incorporar todas estas noticias, que repercuten más en el mundo adulto”.

Así mismo destacó que “hablar con los chicos de lo que está sucediendo, en la medida justa, es necesario para que ellos puedan

comprender el porqué es necesaria la cuarentena”. “Depende de la edad entenderán más o menos, aunque explicar que estamos viviendo una pandemia y que todo el mundo está en cuarentena es hasta difícil de comprender para el adulto.

Osea, sabemos lo que es, pero jamás antes lo habíamos vivido y es realmente increíble profundizó. Para cualquier edad, desde mi punto de vista, que sepan que hay un virus muy fuerte propagándose por el mundo y que para pararlo necesitamos quedarnos guardados, alcanza”.

Los beneficios de andar en bicicleta

AGENCIA SALUD

Andar en bicicleta es un deporte para todos los públicos. Puedes mantenerte en forma a la vez que disfrutas de una jornada en familia. Por otro lado, la bici también es un medio de transporte sostenible con el medio ambiente.

El ciclismo es un ejercicio popular para fortalecer el corazón y pulmones.

Tener un corazón fuerte no solo evita que desarrolles peligrosas enfermedades cardiovasculares como las arterias coronarias, la hipertensión, la arteriosclerosis y el síndrome metabólico. Además, te dará más energía para seguir con tu día.

Tan solo con 20 minutos en bici diariamente podrías aumentar tu nivel de resistencia y lo notarás cuando realices otras actividades.

Para muchas personas, hacer ejercicio es sinónimo de sacrificio y esfuerzo, que se relacionan con el estrés. Sobre todo si tienes que hacer una rutina aburrida de ejercicio después de un día agotador.



FOTO:ISTOCK.COM

Sin embargo, puedes practicar ciclismo donde quieras y, además, disfrutar del aire libre. Esta podría ser la opción perfecta para ti.

Uno de los beneficios de ir en bicicleta es que ayuda

a tu cerebro a disminuir los niveles de cortisol y mantener el estrés bajo control. También es una buena manera de hacer nuevos amigos y de controlar la ansiedad.

Cuando practicas ejer-

cicios aeróbicos le das un impulso a tu creatividad y habilidades para resolver problemas.

Independientemente de a qué te dediques, el ciclismo puede ayudarte a superar un bloqueo mental y a tomar decisiones con más facilidad.

Además, aumenta el flujo de oxígeno hacia tu cerebro.

Esto permite que tus neuronas trabajen con más

efectividad y te den la inspiración que necesitas para llegar a nuevas soluciones para un problema.

Aunque siempre se ha dicho que dar un paseo puede ayudar a resolver problemas, lo cierto es que el ciclismo también es una buena alternativa.

Cuando tienes un estilo de vida sedentario, es normal que tengas problemas para conciliar el sueño.

La falta de sueño suele, a

menudo, estar causada por hacer poco ejercicio. Practicar ciclismo es una forma de recuperarte de los patrones de sueño irregulares y de volver a adaptarte a un estilo de vida más saludable.

Si sufres de insomnio puedes remediarlo aficiándote a montar en bicicleta durante 30 minutos cada dos días. Esto hará que el tiempo que tardas en dormirte se reduzca hasta en un 50 %.

El ciclismo se relaciona con la adquisición de energía a corto plazo. Si quieres dormir temprano, es mejor que no hagas ciclismo muy tarde.

Los beneficios de andar en bicicleta cuando se trata de tu apariencia son muchos.

Cuando practicas esta actividad de forma regular, reduces los signos del envejecimiento y proteges tu piel contra los efectos nocivos de los radicales libres.

Esto se debe a que tu circulación sanguínea aumenta y el oxígeno fluye mejor a través de tu cuerpo, aumentando a su vez los niveles de nutrientes que reciben las células de tu piel.

Unas células sanas no solo se traducen en una piel más hermosa, suave y radiante. También reducen el riesgo de desarrollar muchas enfermedades en la piel.

¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!

GERMANTOWN

Urology Center

Los resultados médicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.

CENTRO DE ALTA CALIDAD

- Eliminación de piedras en el Riñón y la Vejiga sin cirugía.
- Problemas de Próstata: cáncer, agrandamiento de la próstata, cirugía con láser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.

Tratamos la eyaculación precoz

DR. ALLEN A. FARSAI Atendemos Sábados de 8am - 2pm

10% de Descuento Germantown Urology Center
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876
301-428-3040

Se habla español

VIAGRA Ocialis GRATIS
* Con consulta

CITAS EL MISMO DIA
DISPONIBLES
LLAMANDO PRIMERO.



Vinh Tran, DDS



NUESTROS SERVICIOS:

- Exámenes completos y Emergencias
- Limpieza Regular y Profunda
- Rellenos y Blanqueamiento
- Tratamientos de Conductos
- Coronas y Puentes
- Dentaduras completas y Parciales

Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

Trabajamos con una gran variedad de seguros!

6329 ARLINGTON BLVD SUITE C
FALLS CHURCH VA 22044
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com

Jueves, Viernes, Sábados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1pm



Pediatras de Springfield



Dr. Arshia Qadir
Dr. Jacqueline Hoang
Dr. Laurie Moore
Dr. Mirella Marshall
Dr. Sonia Singh

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306

