




Estar bien de salud

mantener la salud



Gozar de salud es más que la ausencia de una enfermedad. Gozar de salud significa un bienestar físico, anímico y social. A través de nuestro comportamiento en la vida diaria podemos aportar mucho a nuestra salud. A continuación se explicarán algunos ámbitos importantes, en los cuales las mujeres pueden fomentar y mantener su propia salud y la de sus hijos:

Moverse mucho



Para mantenernos sanos, nuestro cuerpo necesita ejercicio físico con regularidad.

Paseos, bicicleta, subir escaleras y deportes en general no son imprescindibles sólo para los niños, sino también para nosotros los adultos. Conviene acelerar nuestra respiración y nuestro pulso a diario durante al menos media hora.

Los niños tienen una gran necesidad de moverse y gozan mucho de la actividad física. Cuanto menos se lo impidamos, mejor. Es bueno que ellos aprendan que moverse es parte de la vida cotidiana.

¿De qué forma me gusta más moverme?

¿Cuánto camino cada día? ¿Tomo la escalera o el ascensor?

¿Hago deporte?

¿Dónde pueden mis niños jugar y retozar?

¿Cuántas veces desisto de usar el auto pensando en mi salud?

Los fines de semana, ¿nos vamos a veces a un lugar al aire libre, donde los niños pueden retozar a gusto?

Estar en paz con una misma y en equilibrio emocional



La paz con una misma y el equilibrio emocional son fuerzas interiores que nos ayudan a afrontar las dificultades en nuestras vidas.

Circunstancias exteriores influyen en el nivel de sentir paz y equilibrio emocional. Sin embargo, nosotras somos en primer lugar las responsables de este equilibrio. Si esperamos que los demás nos proporcionen paz interior, nos haremos dependientes de ellos.

¿Cómo me siento cuando estoy contenta?

¿Qué es lo que me da un sentido de satisfacción?

¿Qué puedo hacer si me encuentro insatisfecha, desequilibrada o intranquila?

¿Qué es lo que me ayuda a reencontrar mi equilibrio?

Comer sano



Comer sano es más que llenar el estómago. Una dieta equilibrada ayuda a nuestro cuerpo a mantenerse sano.

Es muy importante comer fruta y verdura cada día y tomar muchas bebidas sin azúcar. Las grasas y las bebidas dulcificadas hacen daño a nuestro cuerpo.

No sólo importa lo que comemos, sino también un clima relajado en la mesa diaria.

Asimismo los niños tienen que aprender a alimentarse de forma sana. Para ello necesitan el apoyo y el modelo de los padres.

¿Cómo disfruto la comida?

¿Comemos fruta y verdura con frecuencia?

¿Tomamos mucha agua o té sin azúcar?

¿Qué podrían desayunar mis hijos para concentrarse mejor en el colegio?

¿Cuántas veces comemos juntos como familia?

Durante las comidas, ¿apagamos el televisor y los celulares, para poder charlar tranquilamente?

Estar satisfecha con su propio físico



La belleza y el carisma de una persona dependen mucho más de su personalidad que de su aspecto exterior.

Si alguien está contento con su aspecto, los demás le percibirán como atractivo.

¿Qué es lo que más me gusta de mi físico?

¿Qué significa la belleza para mí?

¿Me regalo a veces una sonrisa, cuando me veo en el espejo?

¿Cuido mi cuerpo?

¿Me dejo influenciar por mi entorno o por la moda?

Pertenecer a una familia



Ser parte de una familia nos puede dar un sentimiento de protección y seguridad.

Sea una familia pequeña o grande, cada miembro de la familia tiene su propia personalidad. Por tanto, para una buena vida familiar hace falta entendimiento y respeto mutuo.

También, personas que me agradan y con quienes paso mucho tiempo, pueden llegar a ser para mí casi como una familia.

¿Qué es para mí lo importante en mi familia?

¿Somos capaces de escucharnos, entendernos y respetarnos mutuamente?

¿Qué es lo que quisiera yo cambiar dentro de mi familia para que nos podamos sentir mejor?

Tener amigas y amigos



También fuera de la familia necesitamos a personas con quienes nos guste reunirnos, en quienes podamos confiar, con quienes nos podamos reír y que nos conforten en tiempos difíciles.

Para tener buenos encuentros con otra gente no siempre hacen falta palabras. Una sonrisa o un gesto amable facilitan la comunicación.

• ¿Hay personas fuera de mi familia en quienes tengo confianza?

• ¿Cómo podría conocer mejor a mi vecina?

• ¿Cómo puedo encontrar una amiga?

• ¿Qué es lo importante en una amistad?

• ¿En qué puedo contribuir para conservar una amistad?

Cepillarse los dientes



El cuidado de la boca empieza ya antes de que los primeros dientecitos del lactante hayan aparecido. Azúcar en el biberón y mamar la tetina constantemente perjudica la salud de los niños y hace que los dientes se pudran rápidamente.

Ya a los bebés muy pequeños hay que limpiarles los dientecitos por lo menos una vez al día.

Los niños deben aprender, que cepillarse los dientes después de cada comida es cosa cotidiana – eso no vale sólo para ellos, sino también para los adolescentes y para nosotros los adultos.

¿Cómo consigo que mis hijos se cepillen los dientes después de cada comida?

¿Quién me puede enseñar cómo limpiar los dientes de un bebé?

¿Qué tal el cuidado de mis propios dientes?

En casa, ¿tomamos agua o bebidas azucaradas?, ¿comemos mucho dulce?

¿Qué refrescos hay para los niños, que no hagan daño a los dientes?

Cuidar la espalda



Los dolores de espalda son muy frecuentes en nuestra sociedad. Muchos de nosotros llevamos una vida sedentaria y nos movemos poquísimo. La regla más importante para prevenir los dolores de espalda es: Ser activa y mantenerse activa.

Si se hace un trabajo físico y cansado, es imprescindible mantener una buena postura: Si flexionamos las rodillas y levantamos cargas pesadas con el torso recto, protegemos nuestra espalda. Eso vale también al hacer las compras, en los trabajos del hogar y con los niños.

Ejercicios relajantes, de cuando en cuando, nos darán alivio en el trabajo de pie o sedentario.

¿Cómo levanto cosas pesadas?

Si estoy sentada durante mucho tiempo, ¿cambio mi postura conscientemente o me levanto brevemente a ratos?

¿Encuentro durante el día posibilidades para aliviar mi espalda?

¿Conozco algunas técnicas de relajación?

¿Son cómodos mis zapatos?

Disponer de suficiente dinero para vivir



En nuestra sociedad, es muy común igualar al dinero con la felicidad. Pensamos que seríamos felices si nos compráramos una u otra cosa. Pero, ¿cuánto durará esa felicidad que intentamos lograr con la compra? ¿Qué es lo que importa realmente en la vida?

El dinero no es todo. Pero todos nos alegramos, si tenemos suficiente para la vida cotidiana. Si no nos alcanza el dinero para vivir, la comuna y los centros de asesoría presupuestaria pueden proporcionarnos ayuda.

También los niños y los adolescentes que crecen en esta sociedad están sujetos a las tentaciones diarias del consumo. Con nuestro apoyo y nuestro ejemplo ellos aprenden a poner prioridades y aceptar límites.

¿Cómo acordamos en nuestra familia, en qué gastar el dinero?

¿Cómo puedo enseñar a mis hijos a utilizar el dinero con cuidado?

¿Reciben mis hijos dinero de bolsillo fijo, semanal o mensualmente? o ¿vuelven a pedirme dinero una y otra vez?

¿Dispongo yo de un importe fijo para mi libre disposición?

Tener sueños y aspiraciones



Nuestros sueños y aspiraciones nos ayudan a escapar a veces de lo cotidiano. Estos constituyen un espacio libre que nos pertenece sólo a nosotros. Igualmente, nos pueden animar a cambiar algo en nuestra vida.

Cuando los sueños y aspiraciones ocupan en nuestra vida demasiado espacio, nos pueden impedir que reconozcamos, preservemos y fortalezcamos lo bueno de nuestra vida diaria.

A veces transferimos nuestros sueños no realizados a nuestros hijos. Con ello podemos impedir su desarrollo en el camino de sus vidas. Ellos necesitan sus propios sueños y tienen que encontrar su propio camino.

¿Me ayudan mis sueños y aspiraciones a salir adelante en la vida?

Mis sueños e aspiraciones, ¿son tan grandes que me parecen inalcanzables?

Aun así, ¿puedo hacer algo en mi vida cotidiana para acercarme un poquito a mis sueños? ¿Cómo lo hago?

¿Les doy espacio a mis hijos para sus propias aspiraciones, o quiero que ellos realicen mis sueños no vividos?

Relajarse de vez en cuando



Familia, hijos, trabajo, tal vez también preocupaciones o añoranzas del país natal: Muchas veces se junta todo, provocando mucha presión y mucho estrés. En esos momentos es elemental, que nos permitamos de vez en cuando pequeñas pausas y que nos preocupemos conscientemente de relajarnos.

No basta tomar una posición pasiva, esperando que la presión y el estrés cedan por sí. Tenemos que proceder activamente para obtener relajamiento y podernos recuperar. El primer paso consiste en reservarnos un poco de tiempo cada día, aun cuando sólo unos minutos. Por ejemplo para caminar, cantar, bailar, leer, tomar un baño, respirar hondo, recostarse por un momento...

¿En qué momentos me permito un respiro?

¿Qué hago, cuando me siento estresada?

¿Qué técnicas de relajación he probado?

¿Qué es lo que más me ayuda a relajarme y a recuperarme?

Fomentar la seguridad y prevenir accidentes



Es imposible evitar todos los peligros de la vida. Pero hay áreas en las que podemos contribuir muchísimo a la seguridad de nuestros hijos y también a la nuestra.

Una cuarta parte de todos los accidentes en Suiza ocurren en el hogar: al subir a un taburete inestable, al tropezar con la manga de la aspiradora, etc.

Otro sector importante es el tráfico. Los niños tienen que aprender de muy pequeños a no cruzar la calle con el semáforo en rojo y a no jugar con pelotas en las aceras. Una y otra vez tenemos que explicarles estas reglas y recordárselas – también mediante nuestro ejemplo.

¿En qué áreas podría mejorar la seguridad mía y la de mis hijos?

Al limpiar cristales de las ventanas, ¿me subo de vez en cuando a un taburete tambaleante?

¿Cruzo la calle al lado del paso de cebra, estando mis hijos conmigo?

¿Tienen mis hijos un lugar, dónde puedan jugar apartados del tráfico?

Vivir mi sexualidad de forma complaciente para mí



La sexualidad es algo muy personal. Cada persona la percibe de su manera y cada uno tiene sus propias necesidades. El sexo no debería de ser una obligación, sino un placer.

Una buena sexualidad también exige palabras tiernas, pequeñas caricias, tiempo, atención y respeto - atención y respeto no sólo frente a nuestro amigo o marido, sino también hacia nosotras mismas. De otra manera, arriesgamos desatender nuestras propias necesidades y deseos, asimismo pondríamos en juego nuestra salud física y anímica.

En una relación de pareja el peligro del Sida se evita a través de la fidelidad absoluta de ambas partes o mediante el uso de preservativos.

¿Puedo experimentar mi sexualidad de forma satisfactoria para mí?

Con mi amigo o marido ¿puedo hablar de mis necesidades sexuales?

¿Cómo protegerme de enfermedades transmitidas vía contactos sexuales?

Con mis hijos, ¿puedo hablar de la sexualidad? Y si ya son mayores, ¿es posible comentar temas como prevención del embarazo y del Sida?

Si no, ¿quién podría hacerlo?

Diagnosticar enfermedades a tiempo



Las mujeres deberían acudir periódicamente a su ginecólogo/ginecóloga para un chequeo. Dependiendo del seguro, el chequeo es pagado una vez al año o cada tres años.

El chequeo es una buena oportunidad para tratar temas acerca de la sexualidad, la prevención del embarazo y las enfermedades transmitidas por vía sexual.

Además, la ginecóloga o ginecólogo nos enseña como poder examinarnos los pechos de forma correcta en casa. Nosotras las mujeres deberíamos examinar nuestros pechos con regularidad para detectar alteraciones extrañas.

Un diagnóstico temprano de una enfermedad facilita su tratamiento.

¿Me someto a un chequeo ginecológico con regularidad?

¿Sé cómo controlar mis pechos yo misma, para detectar alteraciones extrañas? Si no, ¿dónde puedo informarme?

¿Dónde o cómo encuentro informaciones en mi idioma, si no hablo bien la lengua de aquí?

Tener un trabajo satisfactorio



No importa si trabajamos como ama de casa y madre, o si ocupamos un puesto de trabajo: La alegría que nos dan nuestras actividades no depende sólo de nuestro trabajo, sino de nuestra actitud frente al trabajo. ¿Emprendemos el trabajo con energía y confianza? ¿Estamos aburridas? ¿Nos sentimos estresadas y sobrecargadas? ¿Recibimos reconocimiento por nuestro trabajo?

Tener trabajo y a la vez un trabajo satisfactorio no es cosa de sobreentenderse. A veces se abre un gran abismo entre nuestra exigencia y la realidad. Es algo muy difícil, pero nuestra frustración no nos lleva a ningún sitio. Más vale contemplar, cómo mejorar nuestras posibilidades en el mercado laboral. Quizás un cursillo del idioma local o una formación aparte nos puedan ayudar a conseguir nuestro objetivo.

¿Me gusta mi trabajo actual?

¿Es mi trabajo reconocido, ya sea como ama de casa o empleada fuera de casa?

¿Qué puedo hacer para que me guste más mi ocupación actual?

¿Cómo puedo mejorar mis posibilidades en el mercado laboral?

Dormir bien



Existen grandes discrepancias en cuanto a las horas de sueño que necesitamos para levantarnos bien descansados a la mañana siguiente. Lo importante es hacer caso a nuestra necesidad individual de sueño y regular de la mejor forma nuestro ritmo de día-noche.

Estrés, ruido y luz pueden dificultar un buen descanso. Igualmente, emisiones emocionantes o películas inquietantes en la televisión pueden perturbar el sueño – especialmente en los niños.

Un horario de sueño constante así como pequeños rituales antes de dormir facilitan un buen descanso para los adultos igual que los niños.

Al levantarme por la mañana, ¿me siento descansada?

¿Qué debo cambiar para poder dormir lo suficiente?

¿Qué recursos sencillos conozco para poder conciliar mejor el sueño o dormir sin interrupción?

Mis hijos, ¿van a la cama a una buena hora y duermen lo suficiente, para poderse concentrar bien en el colegio?

Hacerse respetar y prevenir violencia



Hay muchas formas de violencia: La psíquica, la física y la sexual. La violencia enferma – aun cuando uno no estuviese involucrado directamente y sólo viese que otra persona esta siendo humillada o golpeada.

Los niños observan con mucho detalle la manera en que los adultos proceden en situaciones de conflicto. Si cuando los padres discuten lo hacen con respeto, los niños aprenden que se pueden solucionar problemas sin usar la violencia.

Aquél niño, a quien se le toma en serio y se le presta atención, aprende a respetar a los demás y aprende a solucionar los conflictos sin usar los puños. Golpes, desprecio y amenazas no son medios de educación.

En Suiza, en ciudades grandes, existen casas para mujeres, donde éstas se pueden refugiar junto con sus hijos, si sufren violencia.

• ¿Cómo reacciono si alguien me trata sin respeto y con desprecio?

• ¿Qué hago si una amiga me cuenta que su marido le pega? ¿Dónde puede ella encontrar ayuda?

• ¿Qué hago si mi hijo o mi hija no me obedece?

• ¿Cómo pueden los niños aprender a tratar con respeto a los demás?

Cuidarse bien a sí misma y al bebé que va a nacer



Incluso hoy en día, en que los seres humanos exploran el espacio, el nacimiento de un niño sigue siendo un milagro. La mujer embarazada puede contribuir mucho para facilitarle a su niño una buena partida en la vida. Comiendo sanamente, haciendo algo de ejercicio y dejando el alcohol y el tabaco, la mujer embarazada se cuida a sí misma al igual que a su bebé. Alrededor de la fecha del parto la mujer necesita de personas que la apoyen y le dan seguridad. Merece la pena planificar este acontecimiento bien y con tiempo.

¿Quién puede contestar a mis preguntas acerca del embarazo y del parto? ¿Qué temas debo tener en cuenta durante esta fase?

¿Estoy bien informada sobre cursos preparatorios de parto en mi región?

¿Cómo me puede ayudar el centro de asesoría de madres y padres.

El trato responsable con sustancias adictivas y medios de comunicación



Todos nosotros sabemos que las drogas ilegales, el alcohol y el tabaco hacen daño a la salud. Medicamentos también pueden causar dependencia al igual que, por ejemplo, el consumo excesivo de TV, juegos de computadora o el Internet.

Sin importar lo que consumamos: Lo importante es mantener un control de la medida de lo que se consume, tanto en el caso de nuestros hijos como en el nuestro.

Un toque de alarma es, tratar de ocultar lo que se consume frente a la familia u otras personas.

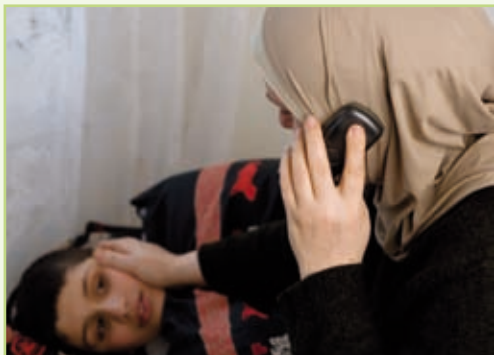
¿Cuánto tiempo ven mis hijos la televisión, juegan en la computadora o navegan por Internet? ¿Y nosotros los adultos?

¿Cómo podemos reglamentar esto conjuntamente con nuestros hijos?

¿Encuentro la medida correcta en cuanto a mi consumo de tabaco, alcohol y medicamentos? ¿Dónde puedo acudir, si necesito ayuda?

¿Protejo a mis hijos del humo del tabaco?

Saber buscar ayuda en caso de problemas de salud



Nuestros abuelos sabían mucho acerca de curar enfermedades; muchos de estos conocimientos siguen siendo válidos. No hace falta acudir al médico por cada resfriado, pero tampoco debemos esperar demasiado si tenemos molestias.

El médico de cabecera familiar nos conoce a nosotros y a nuestros hijos y sabe bien cuándo es necesario visitar a un especialista.

Los servicios de emergencia se ocupan de casos agudos, muy graves o de casos donde existe peligro de muerte.

También existen especialistas, por si tenemos problemas psíquicos o dificultades con nuestros hijos. Pedir ayuda en una situación difícil significa una conducta valiente y responsable.


¿Conozco remedios caseros para enfermedades leves o resfriados? (infusiones, vendas curativas etc.)

¿Tengo un médico de cabecera de confianza?

Si estoy enferma, ¿cuándo debo acudir a la farmacia, cuándo al médico de cabecera, cuándo al especialista y cuándo a emergencia?

¿Tomo en serio mis propias molestias al igual que las de mi familia?

Realización

- Idea, concepto y elaboración ● Andrea Fuchs, Sucursal *FemmesTISCHE*, Zurich
- Fotos ● Ursula Markus y Vera Markus, Zurich
- Texto ● Sibilla Schuh, Küsnacht
- Colaboración concepto y texto ● Ines Tsengas, *FemmesTISCHE* Zürcher Oberland/Biel
- Grupo de resonancia ● Halile Arifi, Lene Bucher, Layla Drai, Dorette Fogwe, Carmen Zegarra Russo, *FemmesTISCHE* Zürcher Oberland
- Gráfico ● Klaus Schönheinz, Wohlen AG
- Imprenta ● Kasimir Meyer AG, Wohlen AG / J. Künzle AG, Zurich
- Subsidio financiero ● Bundesamt für Gesundheit BAG (Oficina de la Administración Federal de Salud), como parte de la estrategia „Migración y Salud 2002-2007“
●  migesplus
- La mayoría de las mujeres en las fotos son moderadoras del proyecto FemmesTISCHE Zürcher Oberland.
- ¡Muchísimas gracias a todas!
- Traducción al español ● Caroline Jufré

FemmesTISCHE para mujeres inmigrantes

Tertulias en casa

En la casa de una mujer (anfitriona) se juntan entre 6 y 8 mujeres para cambiar impresiones en su lengua materna sobre temas relacionados con sus vidas. Los encuentros FemmesTISCHE son presididos por moderadoras de distintas culturas, y la participación es gratuita. También se organizan tertulias donde mujeres de distintas culturas comparten sus experiencias en el idioma local. El acceso a un tema se realiza a menudo por medio de una película.



www.migesplus.ch
informaciones sobre la salud en
diversas idiomas
Tel. 031 960 75 71



Geschäftsstelle
FemmesTISCHE
Steinwiesstrasse 2
CH-8032 Zürich
Tel. +41 (0)44 253 60 64
Fax +41 (0)44 253 60 66
hallo@femmetische.ch
www.femmetische.ch