



# REVISTA *Contigo*

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas  
Departamento de Educación para la Salud  
Año 4 - Número 30 - Diciembre 2012  
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

ISSN: 2301-0231

**EDICION  
ESPECIAL  
de VERANO**

**¿SABE COMO  
ELEGIR SU  
PROTECTOR  
SOLAR.?**



**EL JAZMÍN**

# STAFF

**N°30 año 4  
Diciembre 2012**

REDACTOR RESPONSABLE  
Departamento de Educación  
para la Salud.

EQUIPO DE PRODUCCIÓN:  
TTe 2º (N) Raquel Caraballo  
Sgto (O) Karem Machado.  
Sgto (Lic nut) Elisa Viña.

## COLUMNISTAS

Sgto ( Lic. Ps)  
Álvaro Farías

Sgto (Tec Hemos)  
Jessica Pazos

Sgto (Nut) Elisa Viña

SU OPINION NOS INTERESA.  
Por sugerencias, aportes o  
comentarios, comuníquese al  
TELEFONO 2. 487.66.66 INT  
1674 ó vía e-mail epsdns@  
hotmail.com

Deposito legal N° 349371  
Impreso en imprenta  
Cidesol S.A  
New York 1326 -  
Tel: 2924 79 71

# Sumario

## SECCIÓN INFORMACION INSTITUCIONAL

Registro de usuarios  
Cursos 2013  
Donación de sangre en Liceo Militar

## SECCION A TU SALUD

Las bondades del pepino.  
Cuidado y protección de la piel  
¿Sabe como elegir su protector solar.?

## SECCION PADRES E HIJOS

Invitación a clases de parto.  
Beneficios de la lactancia  
Rivalidad entre hermanos

## SECCION ENTRETENIMIENTO

El Jazmín  
Fiestas de Fin de Año : tradiciones que traen suerte en diferentes  
culturas.

**Si usted desea leer  
números anteriores,**



**ingrese al portal de la D.N.S.FF.AA**

**[www.dnsffaa.gub.uy](http://www.dnsffaa.gub.uy)**  
y acceda a través del link Educación para  
la Salud, en el menú izquierdo de la página.

DIRECCIÓN NACIONAL DE  
SANIDAD DE LAS FF.AA.

DIVISIÓN REGISTRO DE USUARIOS

# SABÍA USTED?



Que la ASISTENCIA EN SANIDAD MILITAR es:

Solidario, sin fines de lucro y administrada por sus usuarios

Que acorde a la ley 18.834 (Art.94) el aporte de los beneficiarios se realiza en forma preceptiva (obligatoria) sobre el total de retribuciones.

Que los usuarios de Sanidad Militar no poseen la opción de solicitar la baja y no es causal el tener otro tipo de cobertura médica.

Que es obligación declarar a los integrantes de su familia y mantener la información actualizada para que cuando solicite la asistencia no tenga inconvenientes con nuestro sistema informático.

Que el vencimiento del derecho asistencial de los hijos de 21 a 27 años, estudiantes, vence el 30 de abril de cada año, debiendo renovarse con tiempo prudencial.

Que se aprobó la reglamentación para asistencia a los hijos mayores de 21 años que no estén en el Sist.Nal.Integrado de Salud (Art.205-Ley 18719)

Que esposa/os o concubina/os legalizadas deben confirmarse cada 5 años presentando una partida de matrimonio actualizada (u homologación de concubinato).

Que todos los usuarios tienen asistencia integral (Decreto 167/10)

Que a los efectos de una mayor comunicación con los usuarios se hace necesario contar con su correo electrónico (por favor proporciónelo en nuestras oficinas para ser incluido en su ficha)

Que en nuestra División se cuenta con un buzón de sugerencias a su disposición para que exprese sus aportes para mejorar nuestra gestión. Que nos guía nuestra vocación de servicio a todos nuestros USUARIOS y familia.

## CONSULTAS Y DUDAS

TELÉFONOS: 2487 0163 Directo  
2487 6666 Int. 1228

PÁGINA WEB:

[www.dnsffaa.gub.uy](http://www.dnsffaa.gub.uy)

Personalmente: en nuestras Oficinas (al costado de Vacunaciones).-

NUESTRA MISIÓN ES  
SERVIRLO!

Ayúdenos a Ayudarlo...

ESCUELA DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS:

# CAPACITANDO HOY PARA UN FUTURO MEJOR

La Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas es una Institución de referencia y reconocimiento en la Enseñanza Nacional, siendo creciente la demanda de sus cursos, en beneficio no solo de los integrantes de la familia militar, sino también de todo el sistema sanitario nacional.

## Cursos 2013

- ▶Curso de Auxiliar de Enfermería Integral
- ▶Curso de Auxiliar de Servicio, Ayudante de Cocina y Tisanería
- ▶Curso de Auxiliar de Estadística en Salud y Registros Médicos
- ▶Curso de Auxiliar de Enfermería Adiestrado en Cuidados Intensivos de Adultos y Niños
- ▶Curso de Auxiliar de Enfermería Adiestrado en Emergencia
- ▶Curso de Auxiliar en Farmacia Hospitalaria
- ▶Curso de Auxiliar de Enfermería Adiestrado en Block Quirúrgico y Ayudante de Anestesia
- ▶Curso de Auxiliar de Enfermería Adiestrado en Diálisis
- ▶Curso de Centro de Materiales y Economato
- ▶Curso de Auxiliar de Enfermería Adiestrado en Oncología
- ▶Manipuladores de Alimentos "Nivel Decisores"
- ▶Manipulador de Alimentos "Nivel Operario"

Si Usted desea obtener información sobre las fechas de inicios, requisitos de inscripción, becas para familiares de personal perteneciente al MDN y todas sus unidades

ejecutoras; las vías de comunicación para hacerlo son las siguientes:

Personalmente en la Sección bedelía de la Escuela de Sanidad de las FF.AA , 8 de octubre 3060 de 8 a 17 hs

Telefónicamente al

2487 66 66 int 1684 de 8 a 17 hrs.

Vía mail: [bedeliaescuela@dnsffaa.gub.uy](mailto:bedeliaescuela@dnsffaa.gub.uy)

[www.dnsffaa.gub.uy](http://www.dnsffaa.gub.uy) Link Escuela de Sanidad



SE REALIZÓ EL DIA 31 DE OCTUBRE DE 2012.,UNA JORNADA DE DONACION VOLUNTARIA EN EL LICEO MILITAR MEDIANTE LA COORDINACIÓN DE LA DIRECCIÓN DE AMBAS INSTITUCIONES, LICEO MILITAR Y H.C.FF.AA , OBTENIENDO UNA COLABORACIÓN DE 36 DONANTES VOLUNTARIOS.

PARA MUCHOS DE ELLOS FUE SU PRIMERA DONACIÓN DEBIDO A SU CORTA EDAD ( 18 AÑOS).

AUN ASÍ NO DUDARON EN COLABORAR CON ESTA CAMPAÑA

ESTOS APOYOS HACEN POSIBLE MANTENER NUESTRA RESERVA DE SANGRE EN UN STOCK DE 150 VOLÚMENES, SIENDO ESTO MUY SATISFACTORIO PARA NUESTRO BANCO DE SANGRE.

Sgto (Tec. Hemoterapia ) Jessica Pazos



**Donar Sangre**  
es dar mucho amor

# BONDADES DEL PEPINO:



## "AYUDA A PERDER PESO, CUIDA LA PIEL Y LAS MUCOSAS"

Los pepinos (*Cucumis ssp*) son las plantas de la familia de las cucurbitáceas, a las que pertenecen frutas tan conocidas y utilizadas como los melones o las calabazas.

Son originarios de la India y fueron utilizados abundantemente junto con los melones por la antigua cultura egipcia. Posteriormente los griegos y los romanos también los consumieron habitualmente.

Hoy en día aparecen como plantas cultivadas en climas cálidos en muchos países del mundo.

Existen diferentes especies, algunas más grandes utilizadas para comer frescos en ensaladas (*cucumis sativus*), otras más pequeñas, como la especie india (*cucumis anguria*), que se utiliza para poner en vinagre.

Además de dicha utilidad, por su riqueza en aromas son utilizados por la industria de perfumería para dar aroma a ciertos productos cosméticos.

### UN REMEDIO EFICAZ CONTRA LOS PROBLEMAS DE LA PIEL

El pepino por su riqueza en agua, vitamina E y aceites naturales constituye uno de los mejores remedios para el cuidado externo de la piel. Resulta muy

adecuado para pieles que han sufrido las consecuencias de una exposición prolongada al sol.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Son especialmente recomendables para aquellos que desean rebajar de peso.

Están compuestos por un 95% de agua y un escaso valor calórico que no llega a las 20 calorías por cada 100 gramos de alimento, haciéndolos muy adecuados para ayudar a combatir la obesidad.

A CONTINUACION LE BRINDAMOS UNA SENCILLA RECETA PARA INTRODUCIR ESTE VEGETAL A SU ALIMENTACION HABITUAL.

### ENSALADA FRESCA VERANIEGA

- 1 pepino pequeño.
- 300 g. de tomates.
- 1 pimiento verde.

- 20 g. de aceitunas
- 400 g. de queso dambo .
- 2 cebollas pequeñas.
- 1 cucharadita de orégano.
- 4 cucharadas de aceite .
- 1 cucharada de vinagre.
- sal.
- pimienta.

### Preparación:

1- Lavar el pepino, pelarlo y cortar en rodajas, realizar el mismo procedimiento con las cebollas. Lavar los tomates y cortarlos en cubos . Limpiar el pimiento y cortarlo en finas tiras alargadas.

2- Mezclar en una ensaladera todos los ingredientes y añadir las aceitunas.

3-Cortar el queso dambo en cubos y distribuirlo sobre la ensalada. A continuación salpimentar y agregar una pizca de orégano. Por ultimo aderezar con aceite y vinagre.

Sgto (Lic Nut) Elisa Viña

# Cuidado y protección de la piel

de normalidad. De esta manera se fomenta la capacidad de autoconocimiento y por tanto de reconocimiento de cualquier cambio que pueda ocurrir.

En el ejercicio de examinar la piel frecuentemente y conocer las características de la misma es importante estar alerta frente a:

- La aparición de nuevos lunares, manchas o verrugas.
- Heridas que no curan, llagas que no cicatrizan
- Cambios de color, crecimiento, picazón o sangrado en manchas o verrugas o lunares.

Ante cualquiera de estos cambios se debe consultar al médico a la brevedad.

Se debe recordar que aquella piel que se encuentra "curtida", áspera, dura o arrugada de



En primer lugar, para cuidar la piel es necesario respetar su color natural, evitando el bronceado. Si por diferentes motivos las personas se exponen al sol, deben cuidarse de los efectos nocivos de la radiación UV, evitando ser afectado por la exposición directa al mismo principalmente entre las 11 y las 17 horas (horario de verano).

Por otra parte, a toda hora es imprescindible protegerse con: vestimenta de colores oscuros que cubra los hombros, brazos y piernas, sombrero de ala ancha (de por lo menos 8 cm.) o del tipo "legión extranjera", lentes con filtro UV y protector solar de amplio espectro (con protección para la radiación UV del tipo UV-A y UV-B), adecuado al tipo de piel.

Es de fundamental importancia incorporar a la alimentación diaria abundantes líquidos (agua, jugos, etc.), como también frutas y verduras frescas.

## Conoce tu piel

Es necesario que cada persona conozca las características normales de su piel, la observación detenida y el reconocimiento regular desde pequeños proveerá a cada uno un modelo

tanto exponerse al sol es la de mayor riesgo de enfermedades graves y de cáncer de piel.

## Algunas medidas para protegerse de los efectos de la radiación UV

### • Horario

Es necesario reducir la exposición directa al sol, aún estando protegido entre las 11 y las 17 horas (horario de verano).

Hay muchas medidas que colaboran con la protección de los efectos de las radiaciones UV, la primera y más importante es reducir al máximo el tiempo de exposición al sol. Se deben evitar los llamados baños solares, fundamentalmente entre las 11 y las 17 horas, cuando la intensidad de la irradiación es francamente mayor.

Es importante planificar todas las actividades físicas y deportivas al aire libre se desarrollen fuera de este horario de manera tal que los beneficios de las mismas sean más plenas.

Una medida atractiva es seguir "la regla de la sombra", es decir mantenerse fuera del sol cuando la sombra del cuerpo en el suelo es menor que la propia altura.

La intensidad de los rayos solares depende de la latitud y de la altitud.

Aún en días nublados, frescos o ventosos, que dan una falsa sensación de protección, es igualmente necesario cuidarse ya que los rayos UV atraviesan las nubes y se reflejan en la arena, el agua, etc., provocando los daños en la piel ante mencionados.

• **Espacios de sombra**

Es importante buscar sombra o crear espacios de sombra propios como enramadas, toldos, etc.

Cuando las personas se encuentran al aire libre, especialmente entre las 10 y las 16 horas deben tratar de permanecer a resguardo del sol. Cuando se concurre a lugares donde no hay espacios de sombra se debe llevar sombrillas u otros elementos de protección.

• **Vestimenta**

Se aconseja usar ropa que cubra lo más posible hombros, brazos y piernas.

Cubriendo la piel se la estará protegiendo de la radiación UV solar. Es recomendable la utilización de ropa holgada, de manga larga, y pantalones largos, ropa con trama no muy abierta para que refleje la luz y evite el calor.

En cuanto al color, se ha comprobado que si bien la ropa clara es mas fresca ya que refleja los rayos infrarrojos que aportan calor, la ropa oscura es más efectiva en la protección contra los rayos UV, responsables del daño cutáneo.

Preferentemente se deberán usar los colores pertenecientes a la gama del azul, rojo o colores brillantes o fluorescentes.

• **Gorro**

Seleccionar gorros de ala ancha o tipo legionarios.

Muchas de las consecuencias negativas de la radiación UV, como el cáncer de piel apare-

cen en la cara y el cuello. Es por ello que estas áreas necesitan protección extra.

Se recomienda utilizar preferentemente gorro que prevea una mayor protección como los de ala ancha (8 a 10 cm) o tipo legión extranjera (con visera y con protección de la región de la nuca). Estos gorros cubren la cabeza, la cara, las orejas y el cuello, a diferencia de los gorros con visera tipo beisbolistas que no se recomiendan por no proveer la suficiente protección.

• **Lentes**

Es recomendable utilizar lentes de sol con filtro solar UVA y UVB.

Es fundamental ayudar a proteger la vista del daño solar ya que existe información científica que plantea la relación entre la radiación ultravioleta y la aparición de cataratas. Asimismo, es necesario asegurarse que los niños también utilicen esta protección.

• **Protectores solares**

La utilización de protectores solares con el factor adecuado colabora en gran medida con la protección de la piel ante la radiación UV.

**Consumo de líquido, frutas y verduras frescas**

Es muy importante el consumo de abundantes líquidos ya que la piel bien hidratada podrá protegerse mejor del daño solar.

La inclusión en la dieta diaria de una adecuada cantidad de frutas y verduras de estación, garantizará un aporte suficiente de vitaminas antioxidantes fundamentalmente vitamina A y sus derivados (betacaroteno).

La exposición solar combinada con algunos medicamentos (ciertos antibióticos) y agentes químicos (colonias, etc.) pueden producir reacciones cutáneas y lo que se deberá entonces tener mayor precaución y consultar con el médico.



# Sabes cómo acertar al elegir tu crema solar?



No te pierdas nuestros consejos para elegir tu fotoprotector

Es tiempo de sol. Pero, eso sí, sin descuidar la protección solar. Las cremas con protección no deben faltar en tu neceser veraniego. Has de elegir entre la gran variedad de opciones, pero, ¿cuál debes elegir? Cuando vas a comprar una crema solar, seguro que lo primero en lo que te fijas es en el factor de protección, para elegir el que más se adapta a tu tipo de piel, es decir, a tu fototipo.

Pero, además de emplear un producto con el factor de protección solar adecuado, debes te-

ner en cuenta otros aspectos del producto. Un buen fotoprotector tiene que ser resistente al sudor y al agua y no debe causar irritación,

- Puedes encontrar los protectores solares en diferentes formulaciones: crema (más apropiada para la cara y el escote), leche (para su uso en el cuerpo), spray (idóneo para los deportistas) y las emulsiones oil free para personas con piel grasa o problemas de acné.

-Conviene que elijamos uno de textura ligera.



-La ausencia de perfume y parabenes (conservantes) ayuda a que sean aptos para todo tipo de pieles, incluso las más sensibles.

-Es conveniente que protejan contra los rayos UVA y UVB. Los primeros son rayos ultravioleta de largo alcance. Penetran en las capas profundas de la piel y son los mayores causantes del envejecimiento prematuro de la piel. Están presentes durante todo el día y todos los días del año. Atraviesan el cristal, las nubes, el agua... Por su parte, los rayos UVB tienen menor longitud de onda que los UVA, pero de gran energía.

Sus efectos se perciben rápidamente sobre la piel y son los responsables de las quemaduras. Ambos tipos de radiaciones contribuyen a la aparición del cáncer de piel y son igual de nocivas, aunque los UVA pasen más desapercibidos. Hasta ahora, se había prestado más atención a los UVB por ser de una intensidad de 30 a 50 veces superior a los UVA y por ser los causantes, directos y visibles, de las quemaduras. Pero la radiación UVA, aun siendo menos intensa, se en-

cuentra en mayor cantidad y de forma presente a lo largo de todo el día. La UVB nos alerta más fácilmente: sentimos más su calor, y sabemos que a mediodía es mucho más agresiva.



-¿Sirve de algo añadir antioxidantes a los protectores? Sí. No porque contengan filtros, sino porque se ha demostrado que dos de los antioxidantes más populares (la vitamina E y C) no sólo combaten los radicales libres provocados por el sol, sino que además reducen el número de células de la epidermis que muestran una alteración de su núcleo.

-Un protector resistente al agua mantiene su nivel original de protección después de

40 minutos de inmersión en el agua (término en inglés: water resistant). Mientras, un protector a prueba de agua mantiene su nivel original de protección tras 80 minutos de inmersión en el agua (término en inglés: waterproof). Ahora bien, cuando salimos del agua debemos volver a aplicarnos el protector siempre. Hay que tener en cuenta que el sólo hecho del roce con la toalla ayuda a retirar el producto de la piel y, por lo tanto, rebajamos parte de su efectividad.

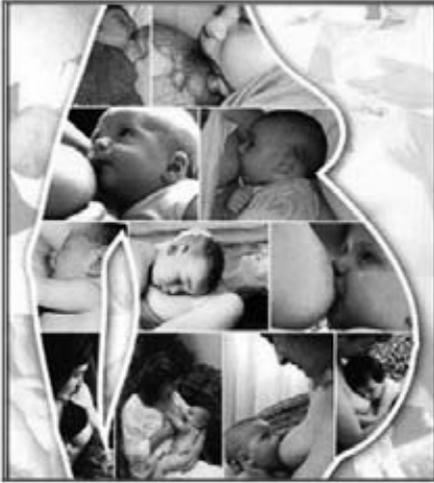
-¿Existen los productos pantalla total? No. No existe ningún cosmético solar que proteja al 100% de los rayos solares. De hecho, la Comisión Europea pide que este término no se utilice por resultar engañoso y dar la impresión de que pone totalmente a salvo del sol. Los dermatólogos consideran que un factor de protección 60 ó 90 no es más eficaz que uno 50. Por tanto, la Comisión Europea recomienda que a partir del IP 50, no se especifique número y en el etiquetado se hable tan sólo de 50 +, la llamada protección ultra.

-Es imprescindible que un fotoprotector sea fotoestable, es decir, un buen fotoprotector ha de protegerte en todo momento. Esto significa que la protección UVB/UVA ha de mantenerse durante el tiempo de exposición al sol, sin perder su eficacia.

Y además... para alcanzar la eficacia del factor de protección solar indicado, los productos de protección solar tienen que aplicarse en cantidades similares a las empleadas en los ensayos, es decir, 2 mg/cm, lo que equivale a seis cucharillas de café de loción (unos 36 g) para todo el cuerpo de un adulto de talla media.

La realidad: nos aplicamos 0,7 -0,5 mg/ cm piel, lo que equivale a reducir un SPF 30 a un SPF 4. Por ello lo ideal es re-aplicar el producto de forma regular (al menos cada 2 horas).

# EDUCACIÓN PARA EL PARTO



Bienvenidos a la hermosa experiencia de la maternidad/paternidad, infórmate.

Se dictan todos días en la mañana y en la tarde, por informes int 1736.

Servicio sin costo.  
Lugar ex podología  
(entrada por 8 de octubre).

Obstetras-Parteras del H.C.FF.AA

La lactancia materna tiene muchos beneficios, entre ellos prevenir la obesidad en el niño durante la infancia, adolescencia y vida adulta.

## Lactancia

- exclusiva hasta los 6 meses
- necesaria hasta los 12 meses
- voluntaria a partir del año

fuelle: Ministerio de Salud Pública



# LA RIVALIDAD ENTRE HERMANOS

Lic. Álvaro Farías Díaz<sup>1</sup>  
alvarod.farias@gmail.com

Muchos papás se preocupan por la rivalidad entre hermanos o rivalidad fraterna, en muchos casos hemos recibido en la consulta a futuros padres excesivamente preocupados por el futuro nacimiento de un hermano, no son pocos los casos en los que escuchamos que el nacimiento de un hermano podría ser “traumático” y muchas veces se le atribuye a este hecho innumerables síntomas, regresiones, dificultades varias que en todo normal desarrollo suelen presentarse.

En primer término quizás, sería oportuno aclarar que el desarrollo normal de un niño transcurre en un camino en dónde hay constantes “regresiones” y “progresiones”, en dónde ha de prevalecer la “progresión” por sobre la “regresión”. Por esto es que ciertas “regresiones” que suelen aparecer ante la llegada de un hermano, deben ser vistas como parte del normal camino del desarrollo. Muchas veces el hermanito mayor comienza a hablar como bebé, si había

logrado controlar los esfínteres, suelen suceder “accidentes” en la noche, por momentos aparece como la necesidad de identificarse con el hermano menor, todos éstos “síntomas” suelen alarmar a los padres que acuden muy ansiosos a la consulta por este tema y que tras bambalinas podemos llegar a ver una cierta “culpa” por haber destronado al hijo mayor de su condición de “único”.

Lo más importante es tener presente que la aparición de esos “síntomas” no debería alarmarnos, es frecuente que aparezcan, se vuelve preocupante cuando al parecer lo hacen de manera rígida instalada, es decir, la alternancia regresión/progresión desaparece para ver cómo el desarrollo normal del niño parece frenarse dejando lugar sólo a las manifestaciones regresivas.

Muchas veces estas manifestaciones del niño/hermano mayor son expresiones del duelo normal que significa el haber perdido su único y exclusivo lugar, busque quizás a través de la identificación con los aspectos más infantiles de su hermano, una identificación a través de la cual poder en su fantasía mantener el amor de sus padres.

<sup>1</sup> Licenciado en Psicología (UCUDAL)  
24877685/099648379

Pero tanto padres como familiares sabemos que el amor que se siente para con cada uno de los hijos es único e irreplicable, que los temores y las ansiedades del niño hermano/mayor nada tienen que ver con la posibilidad de ser o no ser amado, de ser o no ser deseado, entonces ¿cómo ayudarlo ya que su ansiedad es real y sus regresiones de volverse rígidas serían patológicas y necesarias de un tratamiento?

Creo que en primer lugar deberíamos sacarnos de nuestro pensamiento esa idea del “trauma del hermano” .si tener un hermano fuera realmente un acontecimiento traumático, muchos más seríamos los que arrastrando traumas por la vida deberíamos estar constantemente azotados por los síntomas que nuestro supuesto trauma genera. Muchos, o mejor dicho, casi todos los que leemos esta Revista hemos tenido hermanos y acá estamos, tan campantes y felices.

Lo primero que se nos ocurre es que los padres traten el tema con normalidad, ante la noticia del embarazo, esperar el tiempo prudente y necesario, los primeros estudios del 1er trimestre y cuando todo esté debidamente confirmado, incluir al en la noticia de la llegada de un nuevo miembro a la familia.

No hay recetas para esto, creo que lo mejor es la naturalidad, poder incluir al niño en los estudios ecográficos para que desde ya pueda ir “viendo a su hermano”, sería de gran ayuda en el establecimiento del vínculo afectivo con el hermanito por venir.

Sin dudas las preocupaciones por el espacio propio pueden azotar de manera especial al niño, explicarle que él va a continuar manteniendo su espacio, su cama, sus juguetes y si fuera posible también su cuarto.

Los niños pueden volverse más demandantes en esta etapa, más demandantes de afecto de sus padres y en especial de la madre, tratar de tener siempre un tiempo especial de contacto afectivo,

abrazos, besos, mimos va a ayudar a cimentar un afecto que el niño está experimentando como amenazado.

Ante la aparición de síntomas regresivos en el habla, conducta, control de esfínteres, etc tratar esto con calma y ante la persistencia de los mismos lo más indicado es la consulta con Psicólogo.

Vamos a pasar a hablar de uno tipos particulares de rivalidad fraterna, a fin de que quienes se encuentren ya en la situación de haber tenido su segundo hijo puedan reflexionar al respecto.

Podemos distinguir 3 niveles de rivalidad fraterna:

Rivalidad cuerpo a cuerpo

Rivalidad de rechazo

Rivalidad con negación del rival

La rivalidad cuerpo a cuerpo: aunque parezca raro, este tipo de rivalidad es el menos profundo, aunque parezca que los niños pasan pegándose, en el fondo se llevan bien y se aman, esto estaría circunscripto a las normales peleas entre hermanos, hecho que se da en cualquier familia.

La rivalidad de rechazo: esta es mucho más preocupante, ya no vemos al niño que pelea cuerpo a cuerpo, sino que vemos que el niño evidencia un claro rechazo por su hermano. Muchas veces este rechazo es verbalizado como “quiero que se vaya a la guerra y lo maten”. En los test psicológicos proyectivos se ve claramente cuando se ha instalado este tipo de rivalidad en el niño.

En el fondo existe una gran rivalidad por celos y una enorme frustración por el lugar privilegiado que se perdió con el nacimiento del hermano.

Rivalidad con negación del rival: el niño vive como si el otro hermano no existiera, esto incluso se da entre hermanos gemelos.

Consideramos que tanto en la rivalidad de rechazo como en la de negación es oportuna la evaluación Psicológica.



# El Jazmín

Jazmín es de **origen árabe**, aunque pronto fue extendido por Europa. En un principio, se le dio el nombre de 'yasmin'. En términos botánicos, esta planta es clasificada como un **arbusto perennifolio** de la familia de las oleaceas.

Pero, sin duda, sus valores más apreciados son la **belleza de su flor y su aroma**, por lo que es utilizado para la fabricación de múltiples perfumes, sobre todo las variedades denominadas 'Jasminum officinale' y el 'Samac'. Aunque existen muchos tipos, la mayoría tienen la flor blanca, excepto algunas especies que la tienen de color amarilla.

## El aroma

Los especialistas definen el **aroma** del Jazmín como **floral, cálido, animal, especiado, frutal o licorado**. Precisamente por esa variedad de sensaciones olfativas que es capaz de producir está íntimamente ligado al mundo de la **perfumería**, donde es la flor blanca más utilizada.

La floración del Jazmín se produce **desde agosto hasta octubre** y, aunque en la actualidad

la producción de jazmín es un tanto reducida en comparación con épocas anteriores, la flor es imprescindible para la producción de perfumes. Las flores son recolectadas una a una y, al igual que la rosa, **se recoge antes de que salga el sol**, para que éste no las dañe.

## Otras propiedades

A pesar de que la característica más destacada del Jazmín es su aroma y su empleo en perfumería, esta planta también tiene un importante **valor decorativo**, por lo que es de gran utilidad en cualquier jardín o parque. Además, las **especies trepadoras** son muy útiles con el fin de cubrir y embellecer vallas o muros, ya que, sobre todo en verano, cuando se produce la floración, este arbusto proporciona un **aspecto alegre y bello**.

No obstante, a la hora de plantar un Jazmín, conviene saber que es una planta que **requiere un gran cuidado** y que éste debe ser **diario**. Además, hay que vigilar su crecimiento ya que éste es muy rápido y puede que supere las expectativas de quien lo cultive. Para evitarlo, conviene **podarlo regularmente**.



También hay que tener en cuenta que, aunque suele crecer en ambientes sombreados, necesitan de la **luz solar** para que la floración sea óptima. Por último, indicar que **no requieren ningún suelo especial**, pero éste nunca debe estar muy seco o drenar mal.

Por otro lado, hay que señalar otras utilidades del Jazmín, que es empleado en muchas



ocasiones como **ambientador y ahuyentador de mosquitos**. Además, se suele afirmar que las **infusiones** realizadas con esta flor son un gran remedio para las afecciones en los ojos.

#### Tipos de jazmín

El Jazmín comprende unas **200 especies**, que se dividen principalmente en arbustos y trepadoras. Su principal características son sus

hojas unifoliadas, trifoliadas o imparipinnadas. Asimismo, se le identifica por sus flores, que son bisexuales y, normalmente, de color blanco o amarillo. Su **cáliz** es **acampanado**, con una media de cuatro a nueve lóbulos, y su androceo posee dos estambres insertados en el tubo de la corola.

Sin embargo, a pesar de la gran variedad, hay algunos

Jazmines más conocidos y empleados. El primero de ellos es el '**Jasminum humile**', de origen italiano, que posee las flores amarillas y en racimos, con cáliz de pequeños dientes y con los lóbulos redondeados. El '**Jasminum Sambac**', nativo de la India, es de carácter trepador y tiene las flores dobles, dispuestas en racimos y de color blanco. Seguidamente se encuentran los denominados '**Jasminum nitidum**' y '**Jasminum azoricum**', también trepadores y originarios de India. Sus flores son blancas.

Asimismo, existe el '**Jasminum nudiflorum**' de origen chino, un arbusto abierto con ramas alargadas y colgantes que pueden alcanzar hasta tres metros de altura. Su corola es de tres centímetros de diámetro y de color amarillo, con seis lóbulos. Éste último, junto con el '**Jasminum mesnyi**', son denominados Jazmines de invierno.

Finalmente, es necesario mencionar el jazmín **común**, el '**Jasminum officinale**', un arbusto **trepador** y caducifolio que puede llegar a alcanzar los 10 metros de altura y cuyas flores blancas se caracterizan por tener un gran aroma.

# Fiestas de Fin de Año:

## tradiciones que traen suerte en diferentes culturas

Si quieres descubrir costumbres curiosas para recibir con suerte 2013 puedes poner en práctica tradiciones de distintas culturas.

¿De qué forma vas a celebrar la Nochevieja 2012?

Hay rituales de todos los gustos y colores. Dependiendo del punto del mapa dónde te encuentres los rituales cambian. Vuélvete con nosotros y descubre nuevas maneras de dar la bienvenida al Año Nuevo.

En España, según marca la tradición hay que tomar doce uvas de la suerte, coincidiendo con las doce sonoras campanadas que despiden el año. Así se supone que atraeremos a la suerte y si además te pones lencería de color rojo y luego brindas con cava y metes algún objeto de oro en la copa, todo irá mucho mejor. Lo importante es creerse y hacerlo con toda la fe del mundo.

México. Los mexicanos aseguran que pasearse la última noche del año con una maleta favorece los viajes en los meses siguientes.

Colombia. La tradición consiste en recibir la medianoche de pie y dar un portazo cuando suenan las doce para alejar de casa los malos espíritus.

Argentina. Dicen adiós al año viejo con fuego, primero construyen muñecos de madera, tela y papel para luego quemarlos, como un rito purificador, una forma de deshacerse de todo lo malo que trajo el año que acaba.

Brasil. Despiden el año en la playa, vestidos de blanco, saltando sobre siete olas y depositando barquitos con velas en el mar.

Italia. La despedida del año se celebra comiendo muchas lentejas, cuantas más se coman mejor será el año. Los italianos fueron los primeros en proponer que las mujeres deben llevar ropa interior roja.

Dinamarca. Los daneses muestran el aprecio por sus amigos lanzando ante sus casas los platos viejos que han ido acumulando durante el año. El número de buenos amigos será proporcio-

nal al montón de platos rotos que encuentre en su puerta.

Alemania. En la noche de fin de año es costumbre dejar algo de comida en el plato para asegurarse prosperidad en el año nuevo.

Rusia. Para los niños rusos, el Año Nuevo es parecido a la Navidad y por sus casas pasa el Abuelo del Hielo, una especie de Papá Noel.

Japón. Hasta 108 veces tañen las campanas de los templos japoneses para conmemorar la llegada del nuevo año. Menos mal que no hay que comerse 108 uvas. El sonido de cada campanada nos libra de todos los males y hace referencia a cada uno de los deseos terrenales que hay que mantener alejado. En total: 108.

Australia. A los australianos, les gusta recibir el año con ruido. Cuando el reloj marca la medianoche, por doquier empiezan a oírse silbidos, bocinas de coche, palmadas y campanadas.

¡Mucha suerte y prosperidad para el 2013!!!

