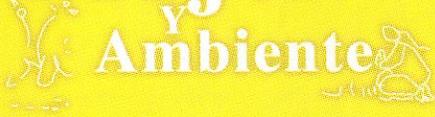


# Mujer



Serie 2 N°1



# VIDA Y SALUD



# PRESENTACIÓN

Como mujer y como venezolana, me siento muy complacida de presentar este hermoso proyecto editorial dedicado a la difusión de ideas y prácticas vivenciales de profundo contenido pedagógico y de alta significación para la mujer y para la familia.

Como madre y como Ministra del Ambiente y de los Recursos Naturales con esperanzas en los cambios que contribuyan a hacer de nuestro país un espacio digno, con mayor sentido de equidad y justicia social me siento igualmente motivada a presentar esta colección, que intenta a través de una serie de fascículos interconectados, poner de relieve un tema poco explorado en la región y de gran utilidad para la sociedad y para el país, como lo es éste que hoy ofrecemos con el título de Mujer y Ambiente.

Y es que tanto por la vía de los estudios y nuevos conceptos de la temática de la mujer, donde destaca la perspectiva de género, con enfoque de sus derechos, como de los avances de los estudios ambientales, donde cada vez se confirma mas que no existe una ciencia social, distinta de una ciencia ecológica, se dan a buen término, las condiciones para establecer un atractivo espacio de encuentro entre ambas perspectivas, género y naturaleza, mujer y ambiente.

*Colección:* Mujer y Ambiente

*Serie:* Vida y Salud **Cuadernillo:** Mujer y Salud

*Edita:* Ministerio del Ambiente y de los Recursos Naturales

*Autor:* Ateneo Andragógico Félix Adam

*I.S.S.N.:* 1960-2394

*I.S.B.N.:* 980-04-1284-0

*Depósito Legal:* If 22220026132340

*Imprime*

© Derechos Reservados Caracas, Venezuela. Año 2002

Dentro de este marco de intereses saludamos e inscribimos un proyecto editorial, que además tiene la virtud de poner al alcance de la comunidad un cúmulo de valiosas informaciones, en donde la mujer con toda su gama de experiencias, matices y sensibilidades se convierte en el hilo protagónico y conector de innumerables temas asociados a la salud, la alimentación, la reproducción, entre otros. Con ello avanzamos también en un importante propósito: democratización y difusión de conocimientos ambientales como componentes claves en el proceso de construcción de ciudadanía. Así pues, en estos cuadernillos amigos lectores, disfrutaremos de un trabajo sensible, y enraizado en el amor por la Venezuela productiva, solidaria y que sigue luchando por ser mejor, poniendo al descubierto la huella fresca de sus autoras, integrantes del Ateneo Andragógico Félix Adam y que agrupa en su mayoría a miembros de la familia Adam, familia de educadores y artistas, con un alto sentido de responsabilidad social. Entre sus miembros se encuentra Lutecia Adam, una venezolana a carta cabal, ya experta en ese difícil arte de transmitir secretos valiosos con magistral sencillez, como suelen ser las obras de trascendencia social.

A todas ustedes mujeres que hacen con su esfuerzo y su creación diaria la Venezuela bonita, esa por la que tanto luchamos y seguimos deseando, vaya esta colección que esperamos sea obra de arraigo y significación popular, teniendo como eje el protagonismo, esfuerzo y tesón de nuestras mujeres.



Ana Elisa Osorio-Granado  
Ministra del Ambiente  
y de los Recursos Naturales

# Mujer y SALUD

Nuestras abuelas nos curaban con hierbas. Estoy segura que tu mamá te curó más de una vez con una taza de toronjil, para aliviar una pena de amor o un pocillo de infusión de hierba buena tibia, para calmar un dolor de estómago. Y ¿te salvaste de unos tragos de pasota, o un batido de piña con leche de coco, cuando te invadieron los parásitos? Quizás hasta alguna de ustedes recuerde los aromas profundos de la tintura de árnica, que le ponían a uno cuando se daba un golpazo. Larga sería la lista de todos esos remedios caseros que usaron nuestras abuelas, para preservar nuestra salud y para mejorar los malestares del grupo familiar.

Las mujeres: madres, tías, abuelas, bisabuelas han jugado y juegan hasta el día de hoy, el papel principal para mantener la balanza de la salud estable en la familia, la búsqueda de un equilibrio entre el cuerpo físico, las emociones y la mente de cada uno de los integrantes de la familia. Todo esto para crear así un ambiente sano de armonía, bienestar y felicidad, tanto interno como externo para provecho de todos.

Tienes en primer lugar que honrar, rescatar y reivindicar al ser humano que como mujer eres, y reconocer además tu aporte como mujer en el logro de una salud integral.

Esa condición femenina que te permite ver la vida en una forma más amplia, que interconecta cada cosa, y esa intuición que usas en la función de guardadora de la salud de tus hijos, de tus nietos y de las futuras generaciones.

Eso es lo que en realidad te ayudará a sanarte y a sanar también las heridas de la Madre Tierra.

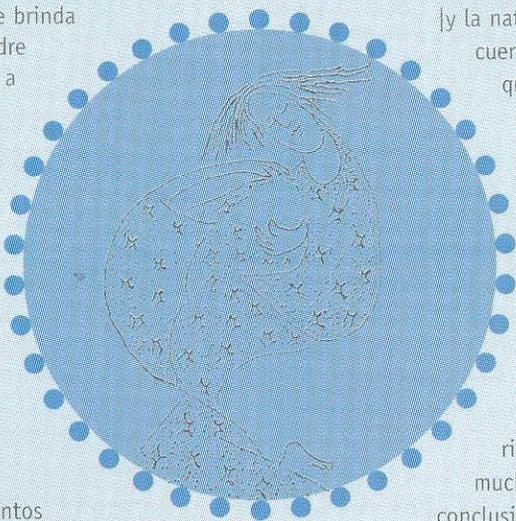


# Sanar la vida y la madre tierra

No era sólo la medicina de las abuelas lo que curaba, eran tiempos en que el aire y el contacto cercano del ser humano con la naturaleza, más armónico y puro, sanaba.

El regreso a la tierra y a las cosas sencillas que te brinda llena de bondad la Madre Naturaleza, te ayudarán a superar los problemas de salud que tú y tu familia puedan confrontar. La Naturaleza te ofrece los elementos que necesitas para subsistir, para ser saludable y lo que necesitas para satisfacer tus necesidades mínimas de alimentación, de vestimenta y de medicinas.

Utiliza estos elementos para alimentarte y para curarte, sin causarle daño a sus bosques, ríos y mares que te dan el sustento.



Observa los ciclos naturales y la naturaleza de tu cuerpo. Mira los ritmos que te indican cuando despertarte y cuando levantarte. Cuándo comer y cuándo dejar de hacerlo. Cuándo trabajar y cuándo descansar. Todo tiene un ritmo y de observar esos ritmos podrás sacar muchas sanas conclusiones. ¿Tienes conciencia de estos ritmos cotidianos?

## Lo Masculino de la Medicina

El calor humano y la cordialidad era la primera medicina que recibía el enfermo de los antiguos médicos de familia. En esa medicina familiar no habían sofisticadas tecnologías, sólo la ternura y comprensión ante el dolor de un ser humano, que necesitaba de ese afecto. Era la mano del médico que tocaba la frente, que estrechaba la mano, que escuchaba con el oído en el pecho el rumor de los pulmones y el latido del corazón del enfermo, lo que le indicaba hacia donde iban los padecimientos del ser humano que requería de sus buenos oficios.

Todos sabemos de la importancia que tienen los adelantos tecnológicos en el campo de la ciencia y de la medicina en particular. Es maravilloso ver en el laboratorio cómo están tus valores sanguíneos, saber como funciona tu cerebro, tu corazón o tu estómago en una tomografía computarizada, pero estoy segura que tu, al igual que nosotras, estás en contra de la frialdad y deshumanización que la tecnología desmedida representa. No se puede negar a rajatabla las cosas que la todopoderosa tecnología no puede medir en sus sofisticados aparatos. Los sentimientos y las emociones inciden muchas veces en los procesos de enfermedad y la medicina alópata por muy sofisticada que sea, no puede medir el lenguaje simbólico y profundo del alma.

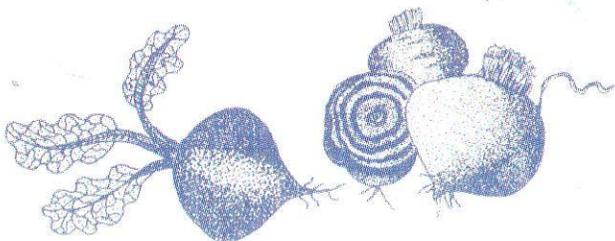
## Medicina Flexible y Femenina

El mundo natural te ofrece bondades que te serán de gran utilidad para preservar la salud y también en cualquier proceso de enfermedad que confrontes. La medicina natural está dentro de los ritmos armónicos de la naturaleza, es una medicina comprensiva, lenta, flexible, intuitiva, femenina.

El vuelco que ha dado el concepto de naturismo y la medicina natural es tal, que las grandes fábricas de productos alimenticios naturales y los laboratorios de farmacia han iniciado la producción de alimentos, adaptógenos, antioxidantes, minerales y vitaminas a gran escala. Todo esto para satisfacer las demandas de un público que desconoce las grandes ventajas que tiene para la salud consumir alimentos vivos. Estos alimentos te dan, a bajo costo, los mismos antioxidantes, minerales y vitaminas que te venden patentados, y los puedes encontrar en un vaso de jugo de remolacha, zanahorias, hojas de brócoli y otros más.

¿Sabías que una taza de hojas de remolacha tiene 25.000 unidades de vitamina A y que una taza de la raíz, contiene sólo 5.000 unidades?

¿Has consumido las deliciosas hojas de remolachas, al vapor con una rica vinagreta o sofritas en un poquito de mantequilla con ajo y cebolla?



## Femenina y Masculina

Tienes que hacer un análisis de lo que vaya mejor a tu naturaleza y hacer la integración de las dos medicinas. Buscar lo que te vaya bien, de cada una de ella. Comunícate con tu ser interior y encuentra dentro de ti la información y los recursos que necesitas para mantenerte saludable. Cuando te enfermes, para lograr tu sanación busca las causas que dieron origen a tus males y pesares, y así preserva tu salud íntegramente. Si necesitas ayuda de un psicólogo o terapeuta, o un médico consciente que te oriente, no dudes en buscarlo. Eso sí, pregunta, indaga el porqué de las cosas cuando estés en consulta, porque muchas veces sentimos al médico, no como un amigo o consejero, sino como un ser omnipotente, distante que nos intimida y por timidez nos da pena preguntar.

Pregunta: *No hay pregunta tonta, tonto es el que no pregunta.*

## Medicina Natural ¿Nueva? ... Más vieja que Matusalén

A la medicina natural se la está viendo como una nueva medicina, pero ella es tan, o más vieja que Matusalén y que todas las otras ramas de la medicina. Ya los padres de la medicina Paracelso, Hipócrates, Pitágoras, y muchos otros asociaban nuestros buenos y sanos pensamientos, con el equilibrio y la salud, y los temores, miedos y dolores, con el desequilibrio y la enfermedad. Nada es totalmente malo, ni bueno en su totalidad. Muchas cosas que parecieran malas son soluciones saludables cuando abres tu corazón y tu mente a nuevos caminos. Caminos que no has recorrido automáticamente, sino forjado con tu entendimiento.

Desde el comienzo de los tiempos, el ser humano luchó y lucha hasta hoy con su instinto de supervivencia, por la continuidad de la especie. Eran los ancianos, los curanderos o chamanes y las mujeres en esas antiguas civilizaciones los que tenían en sus manos la responsabilidad de la vida de la comunidad y los que ejercían el arte de sanar. Sanaban con raíces, hierbas, aguas, sonidos y aromas.

Aunque les parezca extraño desde aquéllas épocas remotas se aplican técnicas como las curaciones por sonido que hoy pueden considerarse científicas, porque la mente humana y las emociones han estado muy ligadas, desde siempre, a la salud y a la enfermedad. No olvides lo que las emociones pueden influir en tu salud.

# Mujer y Ciclo de Vida

La salud de la mujer está íntimamente ligada a los ciclos de fecundidad. Comienza con el nacimiento y tiene su primer cambio en la adolescencia con el desarrollo. Niñas aun, entre los once y trece años, nos viene la primera menstruación y tenemos el primer encuentro físico, de muchísimos que nos esperan, con sangre saliendo de nuestro cuerpo, sin herida alguna. Así crecemos y comenzamos el rito de transición de la niña a la mujer. La regla nos hace tomar conciencia corporal. Es un cambio mayor en nuestras vidas y viene acompañado de muchos otros cambios más, como la salida de los senos, los vellos de las axilas y del pubis, cambios en el tono de voz, se empiezan a tener los primeros noviecitos y se va por primera vez a un ginecólogo.

La adolescencia es la etapa de la vida más difícil. Uno de los problemas más graves en la salud de la mujer es el problema de las madres adolescentes, ellas son muy vulnerable por la dificultad que se les presenta para terminar su propio proceso de crecimiento y verse sometidas antes de tiempo a responsabilidades para las cuales no están preparadas. Ellas, las madres adolescentes, son las que cuentan con menos apoyo y las que más lo necesitan.

Luego empezamos a ser mujeres, a tener hijos, a estudiar algunas, a trabajar casi todas. Establecemos nuestros propios núcleos familiares. ¿Quién lideriza la toma de decisiones para el funcionamiento del hogar? ¿Quién es la base sólida donde reposa la salud de la familia? Es en esta etapa cuando la reproductividad de la mujer es más alta y que nos perdona la Madre Iglesia, pero es en esta etapa cuando es más importante el hecho de que las mujeres manejen su derecho a decidir si quieren o no quieren tener hijos y el derecho que también tenemos de disfrutar de la sexualidad sin el miedo a un embarazo no deseado. Según la Organización Mundial de la Salud, el hecho de que la mujer pueda controlar su propia fecundidad es probablemente uno de los acontecimientos más importantes en la historia de las mujeres.

Los métodos anticonceptivos más utilizados, apartando métodos extremos como el aborto y la esterilización, son: los fármacos, los dispositivos intrauterinos, el condón, los diafragmas y métodos vaginales. También algunos métodos antiguos como el ritmo y el retiro. De todos estos, solo tres recaen en el hombre, la esterilización, el condón y el retiro, siendo la gran mayoría de ellos, responsabilidad de la mujer.

Así, trabajando, estudiando y atendiendo el hogar pasamos muchos años, enfrascadas en la vida siempre tan ocupadas, hasta que un día te toma por sorpresa la realidad de que no serás joven para siempre. Llegas a tu casa y pones la llave de la casa descuidadamente en la nevera, o te encuentras buscando, sin encontrarlos, tus lentes que reposan todo el tiempo en tu nariz, o estás en la calle, y se te olvida por un segundo donde agarras el carrito por puesto. Si esto ya te ha pasado, tranquila, no te alarmes, estás entrando

en la premenopausia. ¿Premenopausia? ¿Qué es eso? Pues sí. Investigaciones indican que los cambios que en verdad afectan a la mujer no son cuando ya se encuentra de lleno en la menopausia. Los cambios que más las afectan empiezan a ocurrir de siete a diez años, antes de entrar de lleno en ella. Igual que en la adolescencia, empezamos otro rito de pasaje, transición muy marcada por el término y descanso final del ciclo reproductor, el ciclo de la fecundidad.

## Sana... Sana que Sana....

Son varias las cosas que tienes que hacer y cambiar para lograr esa salud integral que todos añoramos. Lo primero es que te ames a ti sobre todas las cosas y después ames a los demás como a ti mismo, como decía el dulce Jesús de Galilea. Ocúpate de tu vida, de tu salud física, mental, emocional y espiritual para que puedas lograr esa armonía, paz y felicidad que deseas darle a los otros, para eso necesitas volver a aprender cosas, que tal vez te enseñaron de niña y que has olvidado o que no te las enseñaron, pero que es hora de que las empieces a practicar para tener la salud ideal que deseas.

*Tienes que aprender a quererte y buscar nuevos caminos para preservar tu salud y eso es lo que vamos a trabajar en esta otra parte del cuadernillo*



La respiración es un don y un arma que tienes que aprender a utilizar. A veces respiramos con el miedo primario del momento en que nacimos. Cuando hicimos el primer contacto con el mundo después de salir del vientre materno, encontrándonos con el vacío, la nalgada, la respiración y el llanto de miedo y susto del momento del nacimiento.

¿Sabes cómo fue el parto de tu mamá durante tu nacimiento? ¿Sabes si fue un evento traumático? A veces ayuda entender el momento del nacimiento para superar traumas que provienen de ese miedo inicial y así poder empezar a respirar bien, a cabalidad, dando un paso en firme para lograr tu salud integral.

Sin aire no podemos vivir. Tu cuerpo físico necesita respirar. El aire es el primer alimento que tomamos al momento de nacer y seguimos respirando hasta el momento que nos toca morir.

Toma conciencia de tu respiración. Respirar profunda y adecuadamente te ayudará a preservar la salud.

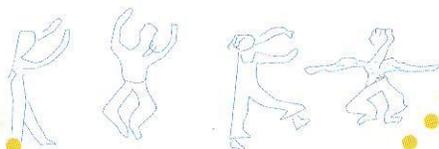
La mejor hora para hacer estas respiraciones profundas deben ser las horas de la mañana cuando los niveles de monóxido de carbono están por el suelo, ya que el sereno y el tráfico automotor que ha dejado de funcionar durante la noche, hacen más saludable el aire a esas horas del amanecer.

***Detente varias veces al día y realiza tres respiraciones profundas.***

***Inspira...expira...inspira...expira...  
inspira...expira.***

***Toma conciencia del hecho de que estás viva porque respiras.***

## Movimiento y Caminata



El movimiento también te alimenta. Los ejercicios, las caminatas, la natación cualquier tipo de ejercicio que realices te liberará de la tensión que bloquea tus centros energéticos, por cansancio y estrés. Al ejercitarte, al realizar cualquier movimiento

consciente del valor que tiene para tu salud, la energía recorrerá tu cuerpo y se te reactivarán las endorfinas, hormonas precursoras del optimismo y bajarán tus niveles de depresión y estrés y recobrarás tu vitalidad y alegría de vivir.

Observa las máquinas, cuando están sin prenderse, se oxidan, se trancan, no producen ningún tipo de energía, así somos todos, cuando no te mueves se te oxidan las coyunturas, que son como las bisagras de las puertas, nos molestan por las grandes cantidades de carnes, quesos, vinos y otros alimentos que aumentan en tu organismo los niveles del ácido úrico y te producen artritis, reumatismo y otras enfermedades. Y al final terminas caminando como Chenchá, como dice la canción.



Alimentarte adecuadamente es tan vital como respirar y moverte. Nutrirte bien es otra de las cosas que te pueden garantizar una buena salud. En los alimentos frescos, vivos, se encuentran todos los elementos necesarios para darte la energía y el bienestar que requieres para sentirte satisfecha. La buena alimentación es garantía de buena salud. Eres lo que comes, bien decía

Hipócrates, padre de la Medicina, "Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento ", queriendo indicarnos que si

nos alimentamos bien no nos enfermaremos jamás. ¿Planificas tu dieta o improvisas lo que vas a cocinar cada día? ¿Sabías que no necesitas, gastar en vitaminas y minerales, si tienes una alimentación adecuada? Si consumes en la mañana cereales, yogur y alimentos energéticos no necesitas atapuzarte de pan con mantequilla y queso, y mucho menos tomar café negro al levantarte para tener energía. Lo primero que debes tomar en la mañana cuando te levantes es un gran vaso de agua natural, fresca, que has dejado en reposo la noche anterior y bebértela. Si no puedes prescindir del café, tómate tu vaso de agua antes del cafecito mañanero para que le hagas una cama de agua en tu estómago y éste no irrite tanto tus paredes intestinales. Y si tomas demasiado café, empieza a dejarlo lentamente.

## Organiza tu tiempo

Organizar tus espacios de tiempo es saludable principalmente para ti y para toda tu familia. Tienes que destinar un tiempo para satisfacer tus necesidades físicas, afectivas, emocionales, culturales, creativas y espirituales. Tiempo y espacio para lograr tener una vida armónica y saludable, recuerda que de la realización de cada uno de tus necesidades y anhelos depende la satisfacción que sientes de vivir en este mundo y también tu salud. Hay algunos ejercicios que deberías empezar a practicar y que te ayudarán mucho en este aspecto.

## ¿Cuánto dormir?

Las necesidades de sueño varían según el trabajo que realizamos. No necesita la misma cantidad de sueño quien escribe, pinta, diseña, que la persona que tiene que realizar trabajos pesados como manejar un camión o cargar sobre los hombros una cámara de televisión, o trabajar las labores del campo, al igual que no necesitan consumir las mismas cantidades de calorías.

# Salud emocional

Las emociones generan en nosotros sentimientos genuinos de fraternidad y empatía, entendimiento con los demás. Algunas veces te despiertan volcanes internos o marejadas que arrastran con todo lo que hayan a su paso, produciendo tragedias y consecuencias devastadoras para nosotros y los que nos rodean. Otras veces no puedes conectarte con tus emociones, o tienes miedo de expresarlas y te quedas paralizada y separada de lo que sientes. Las emociones influyen de tal manera en la salud que es importante detenernos en ella y para eso vamos a hablar ante todo de ese triángulo físico inicial de vida llamado padre-madre-hija/o.

El triángulo de vida padre-madre-hija/o que se establece con la reproducción de la especie humana es vital para la salud emocional de cada individuo y de la familia. Esa tríada genera vínculos afectivos, lazos y uniones cargadas de sentimientos, genera seguridad. Cuando no se establecen esos vínculos o uniones se vive de cierta manera el abandono, aunque en nuestra sociedad nunca falta una abuela o un abuelo, una tía o un tío que nos llene de cariño. Ese mismo triángulo inicial de vida, visto a través de un microscopio, es el encuentro biológico de el espermatozoide de un hombre en contacto con el óvulo de una mujer para crear los genes de la hija o el hijo. Cada niño tiene derecho en lo posible a conocer su padre biológico, el dador masculino de su propia vida y formarse su propia opinión sobre este, independiente de la responsabilidad que el padre asuma en la crianza del niño. Muchas veces la madre por su propia carencia afectiva y por su relación no resuelta con el padre, le transfiere a la niña o al niño, sentimientos de rencor, rabia y venganza que no pertenecen a la criatura afectando así, tanto la salud emocional de ella como de los otros dos integrantes de la triada.

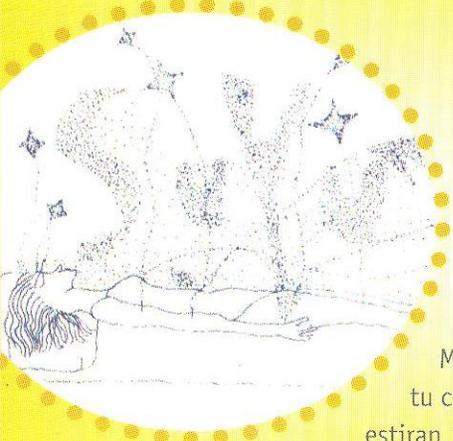
*Los eventos escolares y sociales tienen menos impacto en el niño, si su triángulo inicial está bien configurado. En todo grupo familiar suceden eventos: nacimientos, bodas, muertes. De cómo se manejen estos cambios depende en gran parte la salud de los individuos.*

# Expresa **tus** Emociones

Canalizar la expresión de tus iras y emociones es otra manera de preservar tu salud. Lo ideal es que estos sentimientos, puedan ser expresados de una manera sana, es decir, comunicando exactamente lo que sentiste al momento del hecho y cómo te sientes en ese momento. Trata de no utilizar insultos personales, ni gritos, ni golpes. Los daños que causan van siempre en detrimento de tu salud y la de los tuyos.

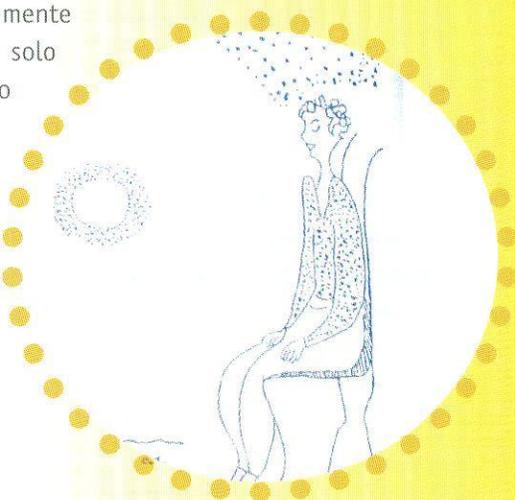
Si te cuesta expresarte y para que no te quedes con esos sentimientos dentro de tu organismo, empieza a llevar un diario de todo lo que te pasa, tanto las cosas buenas como las malas, en un cuadernito y verás que te hará bien. Cuando tiempo después leas lo que escribiste en esos momentos de satisfacción o de disgusto, te darás cuenta de que todo pasa, de que nada es permanente, que cada cosa tiene su tiempo y que las cosas buenas y las cosas malas son transitorias. También es bueno si le escribes una carta a la persona que te causó daño, expresando todo lo que sientes y todo lo que te duele y molesta. Lo más importante de esta carta no es entregársela a la persona, sino sacar de adentro lo que quisiéramos decir y no nos atrevemos, o no nos es posible decirlo. A veces es mejor quemar o romper la carta, siempre es tu decisión.

## Salud y Mente

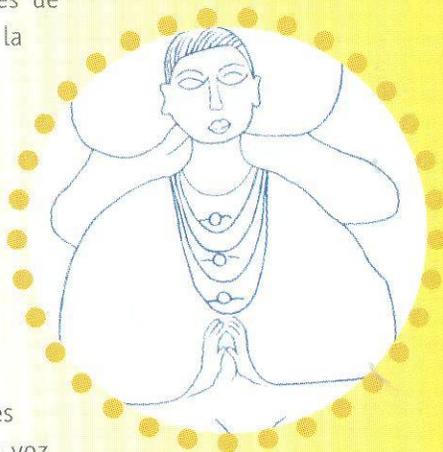


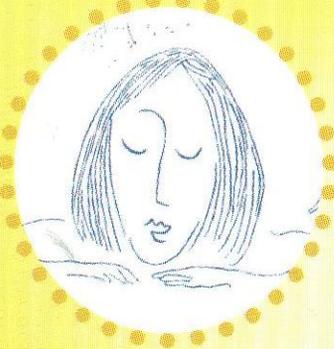
**Relajación** es una disciplina que debes aplicar si quieres alejar de tu entorno la tensión, la angustia, el estrés. La relajación es un proceso mediante el cual puedes soltarte, relajarte, ablandarte y suavizar tus músculos. Músculo por músculo vas soltando y aliviando de tu cuerpo las tensiones acumuladas. Estírate como se estiran las gatas, cuan larga eres, y mueve los hombros y las piernas, aprieta y suelta, aprieta y suelta, liberando tensiones, relajando.

**Concentración** es el arte de poner la mente en blanco y de pensar en una sola cosa, en un solo objeto. Es tener la habilidad de dejar a un lado las preocupaciones, los recuerdos, los sentimientos que te perturban y captar esos misterios de tu mundo interior. Necesitas fortaleza, voluntad, constancia y disciplina para iniciarte en esta saludable práctica. Puedes quedarte mirando una vela encendida y quedarte quieta observando la luminosidad de la luz y eso te tranquilizará y ayudará en ese inicio de concentración.



**Meditación**, se llega a la meditación después de haber trajinado los caminos de la concentración y la relajación. La meditación es un estado de comunicación con el Ser Infinito que llevamos dentro, con esa fuerza energética que nos insufló la vida. Es pensar en el agua después de la tormenta. Es estar a la orilla del río viendo asentarse las aguas turbias, embarradas. Es ver como se depuran, como se asientan. Es mirar al final en el fondo de las aguas el reflejo de tu ser interior, que te dice cosas, cosas bellas, cosas tristes, cosas que tu muchas veces no quieres escuchar. Meditar también es sentir, no pensar. Es estar en silencio, es escuchar la voz del silencio y sentirlo en cada latido de tu corazón.





**Ejercitar** la mente es muy saludable. Crear palabras con nombres propios es muy divertido y creativo. Empieza con el tuyo propio. Toma una hoja de papel y escribe tu nombre. Utiliza todas las vocales y consonantes que lo conforman para hacer palabras nuevas. Te divertirás y sorprenderás con este simple juego.

*Aprender a concentrarte, relajarte, meditar para manejar con acierto esa relación mente-cuerpo es vital para alcanzar el pleno crecimiento, la armonía y el bienestar. Estos ejercicios de concentración, relajación y meditación te servirán para iniciarte en ese cambio de vida que te recomendamos iniciar. Sin apuro y sin estrés, empieza poco a poco iniciándolos por diez minutos, luego quince, hasta llegar a treinta minutos, o hasta lo que tu criterio te diga. Cuando empieces a ver los resultados de estos pequeños regalitos que le harás a tu cuerpo, mente y espíritu, tomarás el hábito de hacerlos a diario.*

## ¿Cuánto cuidas tu salud?

Práctica de Salud	nunca	a veces	muchas veces	siempre
¿Consumes vegetales y frutas ricos en agua?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Consumes harinas y cereales integrales?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Practicas ejercicios de respiración?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Practicas ejercicios físicos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Practicas ejercicios de relajación?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Planificas tu día de trabajo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Dedicas algún tiempo para divertirte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Dedicas algún espacio de tiempo para estar contigo misma?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Esperamos que hayas respondido "siempre", más veces que "nunca", distribuye bien tu tiempo y quierete mucho.

# Salud y mente

*Aunque la mujer es el pilar primordial en el que descansa la salud de la familia, esta tiene un elevado costo y es tarea de todos preservarla. Resulta vital cada vez más la incorporación del sexo masculino. En vez de regañarlo por sus malos hábitos, incorpóralo a nuevos hábitos, échale un empujoncito hacia los múltiples goces de disfrutar una vida saludable.*

*Empieza por impulsar cambios en ti misma y en tu casa. Balancea tu alimentación, respira profundo de vez en cuando hasta llenar los bosques de tus pulmones. Llena de aire tu estómago, oxigénate toda, siente que llevas el aire hasta la punta de tus cabellos por arriba y hasta la punta de los dedos de tus pies. Camina sintiendo el uso de cada uno de tus músculos, tus huesos. Expresa sanamente tus emociones, busca el momento apropiado, habla desde lo que sientes o sentistes y no desde lo que crees que el otro siente o sintió. Si practicas estas costumbres muy pronto sentirás como tu salud te pertenece, al igual que tu felicidad, tu bienestar, tu confort.*

## Mujer y Ambiente

### Fuentes:

- Adam, Lutecia. Gran Laboratorio de la Naturaleza. L.A. Editora. Caracas. 2000.
- Albormoz, Américo. Energía en Cuerpo y Alma. Dhyana. Caracas. 2000.
- Cerruti Basso, Estela. Salud y Sexualidad desde una perspectiva de género. 2000.
- Rivera, Marcia. Una Mirada desde el género. Colección Respuesta. Ediciones IESALC/UNESCO. Caracas, 1999.

### Redacción:

Lutecia Adam, Luisa B. Arreaza Adam

### Diseño gráfico y diagramación:

Patricia Acuña Arreaza

### Ilustraciones:

María E. y Henriette Arreaza Adam

### Colaboradores:

Mariana Baldó, Manuela Montilla y Nicanor García

### Equipo de investigación por el AAFA

Henriette y Lutecia Adam,  
María E. y Luisa B. Arreaza Adam

### Equipo de revisión y corrección por el MARN

Azucena Martínez, Elizabeth Centeno, María Tuñón, Ibette Parra, Noris Bañez y Freya Rojas

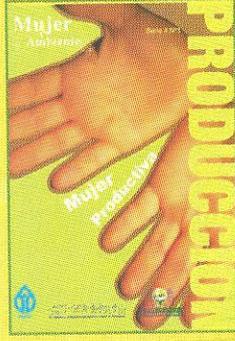
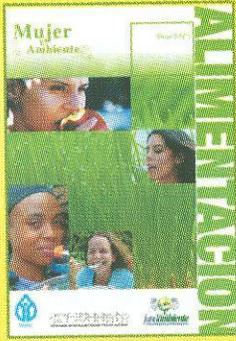
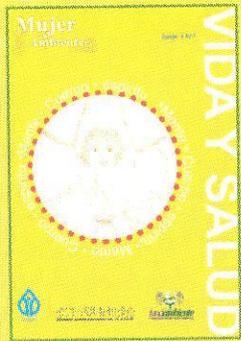
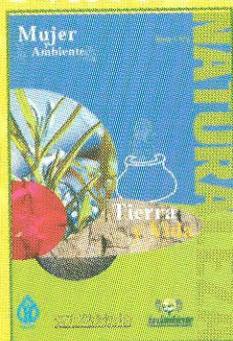
### Coordinación por el MARN:

Freya Rojas

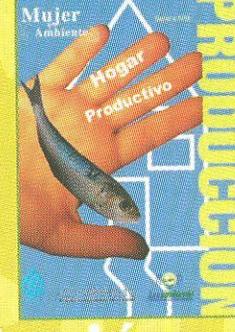
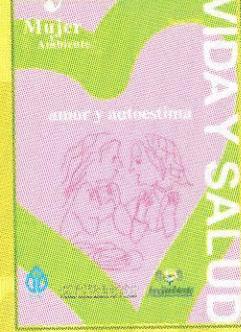
### Coordinación por el AAFA:

Luisa Beatriz Arreaza Adam

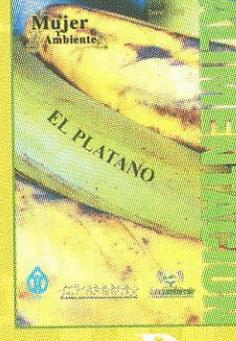
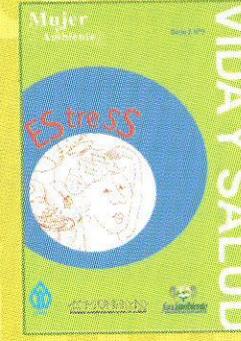
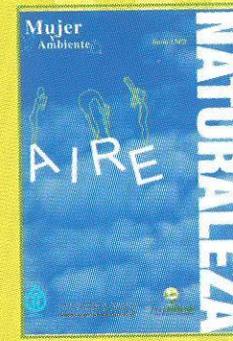
# Naturaleza



# Vida y Salud



# Alimentación



# Producción

No te pierdas ninguno de los cuadernillos

