

Que los abrazos de año nuevo se conviertan en una práctica diaria!!!!
Son nuestros mejores deseos para el 2009

Dicen que los Padres somos "las manos de Dios", y las investigaciones recientes nos confirman que la tercera parte de los cinco millones de receptores del tacto están centrados en nuestras manos.

En un estudio realizado en la Universidad de los Ángeles se descubrió que para mantener la salud física y emocional, todos necesitamos entre 8 y 10 contactos físicos significativos POR DÍA. Esto significa que tanto hombres como mujeres de cualquier edad necesitamos de un toque, una caricia, un abrazo, un beso, una palmadita, ya que esto aporta genuina aceptación y valoración para quienes lo reciben.

Haciendo memoria, los eventos en que las personas reciben mas abrazos son: en la celebración de Año Nuevo, en los Aniversarios y en los Funerales...los Padres deberíamos entender que nuestros hijos necesitan ese contacto físico diario con nosotros, pues los estamos vacunando para salir a un mundo que los puede contagiar de materialismo, permisivismo, de una vida sin sentido y esto los puede confundir y dañar en lo profundo de su corazón.

En el Instituto de Investigación del Tacto, de la Universidad de Miami en colaboración con investigadores de la Universidad de Duke y Harvard se han realizado estudios relativos a los efectos sanadores del contacto físico, los hallazgos son contundentes:

En los bebés que son tocados suave y amorosamente todos los días...

Se reducen los ataques de apnea (muerte de cuna)

Aumento de peso del 47% más aprisa en bebés prematuros

Desarrollo de mejores reflejos

Mayor resistencia a las enfermedades y estados de ánimo más tranquilos

.

En personas de cualquier edad que reciben contactos físicos significativos diariamente...

Baja la frecuencia cardiaca y la presión arterial.

Estimula el sistema inmunitario y por lo tanto aumenta la resistencia a las enfermedades

Estimula la secreción de endorfinas (analgésicos naturales)

Reduce la concentración de Cortisol y Noradrenalina (hormonas del estrés)

Reduce la tendencia a la depresión y la sensación de soledad.

Por todo esto ... el mejor regalo que puedes dar a tus hijos son tus abrazos, tus besos, tus caricias, **RECUERDA QUE DEBEN SER de 8 a 10 DIARIAMENTE** , Te invito a que este sea uno de tus propósitos de año nuevo, o mejor aún, a que sea tu reto de cada día nuevo del 2009. Y estarás regalando un suave bálsamo que tu hijo sabrá cuando utilizar. ¡¡¡FELICES ABRAZOS 2009!!!

Lic. Lilia del Carmen Gómez. M.E.F.
Consultora Familiar.