

Pa'Cuidarte

en casa

Una guía práctica para padres que quieren cuidar mejor la salud de sus hijos, desde casa.



Cogestora

¿Por qué esta guía?

Porque cuidar la salud de nuestros hijos **va mucho más allá de dar un jarabe o seguir una receta médica al pie de la letra**. Muchas veces, lo que hacemos en casa día a día —sin saberlo— puede fortalecer su cuerpo o hacerlo más vulnerable.

Y no es tu culpa. Nadie nos enseñó a leer etiquetas, identificar el azúcar escondido o valorar el poder del sueño. Por eso en **COGESTORA – Pa'Cuidarte**, te compartimos esta guía para que empieces a transformar la salud de tu familia desde el lugar donde todo comienza: **el hogar**.

1. Recetas fáciles y poderosas

Avena con cúrcuma y banano (sin azúcar)

- Beneficios: ayuda a mantener energía estable, calma la inflamación y mejora la digestión.
-  Soporte: según el Dr. William Li, la avena y la cúrcuma tienen compuestos bioactivos que promueven la salud intestinal y modulan el sistema inmune.

 Preparación: Avena cocida con agua, ½ banano machacado y ¼ de cucharadita de cúrcuma.

Galletas de plátano y avena

- Sin harina, sin azúcar, sin conservantes.
-  Recomendadas por la Dra. Jessie Inchauspé para evitar picos de glucosa en los niños y darles saciedad prolongada.

 Mezcla 1 plátano maduro con ½ taza de avena. Hornea por 15 minutos a 180 °C.

Sopa de papa criolla con cebolla y cúrcuma

- Ideal para fortalecer el sistema respiratorio.
 -  Según el Dr. Carlos Jaramillo, las sopas naturales con tubérculos aportan energía limpia y ayudan a modular el sistema inmune.
-

2. Infusión funcional para defensas

Infusión Pa'Cuidarte para fortalecer a tus hijos (y a ti también)

Ingredientes:

- 1 cdita. de jengibre rallado
- ½ cdita. de cúrcuma

- Pizca de pimienta negra
- 1 taza de agua caliente
- *Opcional:* media cucharadita de miel pura cruda

 **Soporte científico:**

- Dr. Mark Hyman y Dr. Andrew Weil recomiendan el jengibre y la cúrcuma como agentes antiinflamatorios naturales y aliados para las vías respiratorias y digestivas.
-

3. Rutina de sueño para niños

Recomendaciones:

- Cena antes de las 7:00 p.m.
- Apagar pantallas a las 8:00 p.m.
- Luz tenue o cálida para preparar el sueño
- Rutina de respiración nasal (ver siguiente sección)

 *Soporte científico:*

- El Dr. Matthew Walker, experto mundial en sueño, afirma que el descanso es la medicina natural más potente para el cerebro en crecimiento.
-

4. Respiración nasal guiada

Técnica del cuadrado ("box breathing") para niños y padres

1. Inhala por la nariz durante 4 segundos
2. Retén el aire por 4 segundos
3. Exhala lentamente durante 4 segundos
4. Retén sin aire otros 4 segundos

 Repetir 3 veces antes de dormir

 **Basado en la evidencia compartida por James Nestor (autor de "Breath") y el Dr. Daniel Amen, quienes afirman que la respiración nasal reduce la ansiedad, mejora el foco y oxigena mejor el cuerpo.**

IMPORTANTE:

Esta guía **NO es un tratamiento médico ni reemplaza el diagnóstico profesional.** Todas las recomendaciones se basan en investigaciones científicas abiertas y públicas de expertos reconocidos en salud funcional, pero **cada niño es único** y debe ser evaluado por un profesional de salud si presenta síntomas o condiciones particulares.



SOBRE LOS EXPERTOS Y LAS FUENTES:

Esta guía está inspirada en el conocimiento publicado y públicamente accesible de expertos como:

- Dr. William Li (www.drwilliamli.com)
- Dr. Mark Hyman (www.drhyman.com)
- Dr. Carlos Jaramillo (www.drcarlosjaramillo.com)
- Jessie Inchauspé (www.glucosegoddess.com)
- Dr. Matthew Walker (www.sleepfoundation.org)
- James Nestor (www.mrjamesnestor.com)

COGESTORA **NO** tiene relación directa con estos expertos, y respeta completamente sus derechos de autor, marca y contenido. Nuestro propósito es hacer accesible este conocimiento de manera responsable, aplicada a la realidad de las familias colombianas.



¿Quieres más herramientas, acompañamiento u orientación personalizada?

Te invitamos a descubrir todos nuestros servicios, productos y recursos en:

👉 www.cogestora.com

Allí encontrarás:

- ✨ Talleres virtuales
 - 🧑🏫 Rutas formativas
 - 🧠 Asesorías
 - 📄 Contenido gratuito descargable
 - 🛒 Productos naturales recomendados
-

En Cogestora y Pa'Cuidarte no vendemos fórmulas mágicas. Creamos claridad, conciencia y comunidad para transformar la salud desde lo cotidiano.



Suscríbete a nuestro boletín y empieza a recibir contenido útil y poderoso cada semana.

¡Gracias por cuidarte y cuidar a los tuyos con intención!

Equipo de COGESTORA

