

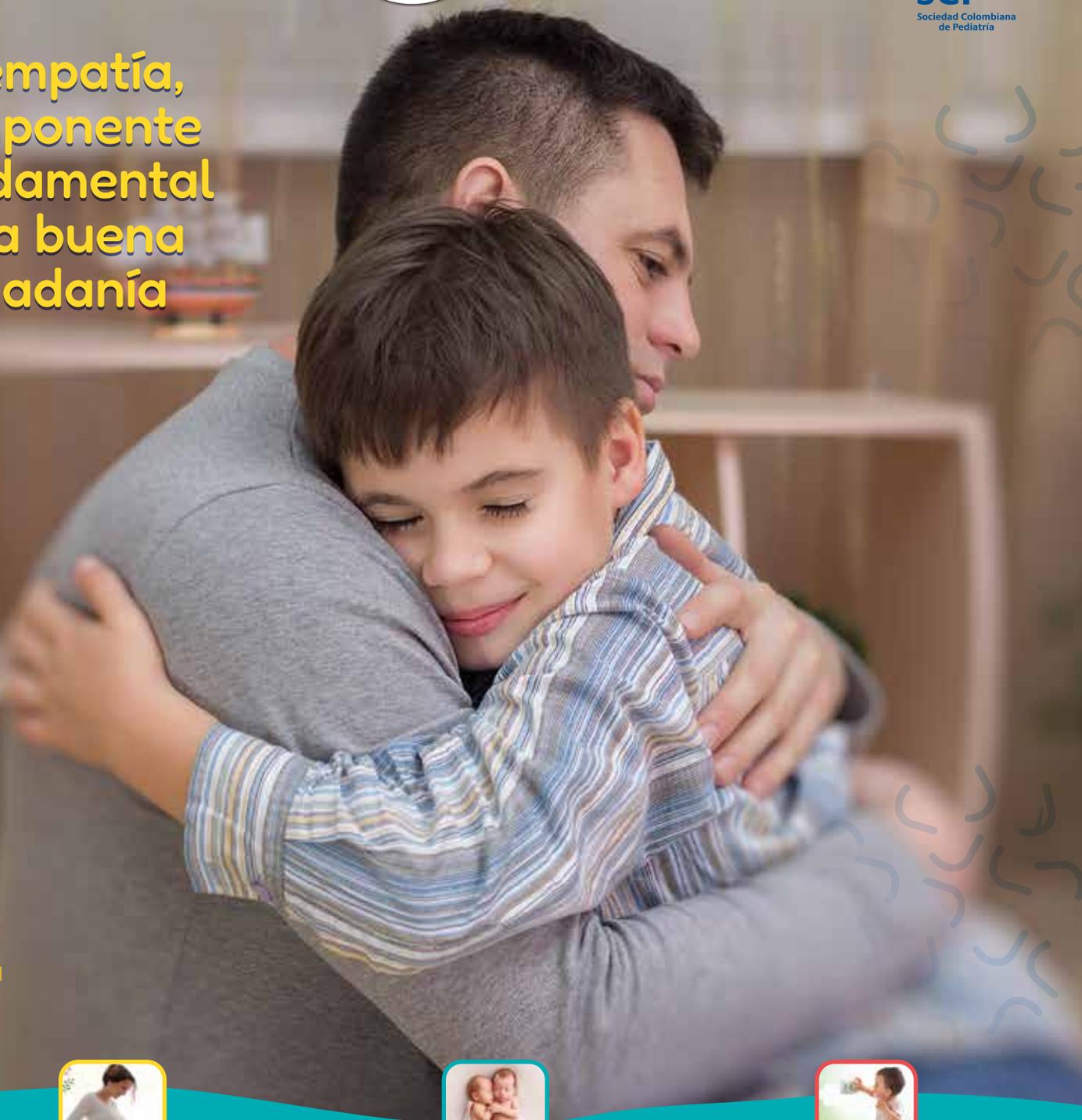
Crianza y Salud

Acompaña a tu familia



SCP
Sociedad Colombiana
de Pediatría

La empatía,
componente
fundamental
de la buena
ciudadanía



Año 20 | número 3
Bogotá, Colombia

ISSN 1692-150X



Además:

08



Vínculo afectivo

15



Los abrazos: forjadores
del vínculo afectivo

30



Más vale prevenir
que curar



Nutratic® PRO-AMP

Hidratación e higiene,
cuidado y protección
de la piel reactiva.

 **SIN** CONSERVANTES
PERFUMES
COLORANTES



CREMA
FACIAL

CREMA
EMOLIENTE

LOCIÓN
EMOLIENTE

GEL
EMOLIENTE





Sociedad Colombiana
de Pediatría

Junta Directiva Nacional
2022-2024

Presidente

Dr. Mauricio Javier Guerrero Román

Vicepresidente

Dra. Eliana Zemanate Zuñiga

Secretario

Dr. Alberto José Esmeral Ojeda

Fiscal

Dr. Iván Alejandro Villalobos Cano

Vocales

Dra. Claudia Patricia Beltrán Arroyave

Dr. Jerónimo Zuluaga Vargas

Dra. Ángela María Giraldo Mejía

Dr. Víctor Manuel Mora Bautista

Dra. Liliam María Macías Lara

Dr. Mauricio Hernández Cadena

Dra. Iliana Francineth Curiel Arizmendi

Vocal Rpte. Capítulos

Nury Isabel Mancilla Gómez

Presidente anterior

Dra. Marcela María Fama Pereira

Directora Ejecutiva

Gloria Zuccardi

**Subdirector de Publicaciones y
Programas de Educación Virtual**

Oscar Ruiz

Subdirector de Comunicaciones

Cristhian Herrera

Crianza y Salud

www.crianzaysalud.com.co
Año 20 – número 3 · (Año 2022)
ISSN 1692-150X

Director

Juan Fernando Gómez Ramírez

Coordinadora Editorial

Lina María Martínez Fonseca

Fotos:

©2022 Shutterstock.com
Archivo fotos SCP

Ilustraciones:

©2022 Shutterstock.com
MIQUELOFF

Foto portada:

©2022 Shutterstock.com

Dirección arte/Diseño gráfico

Almadigital SAS

almadigital2010@gmail.com

Impresión:

Multi-Impresos SAS

Crianza y Salud es una publicación trimestral de carácter informativo y educativo, editada por la Sociedad Colombiana de Pediatría, especializada en la crianza y la salud de los niños, desde el nacimiento hasta los 18 años, dirigida a la familia y al público general, de circulación gratuita a pediatras y ginecólogos de todo el país, y por suscripción a particulares.

Envíe sus cartas, colaboraciones, preguntas o materiales informativos a nuestra dirección, fax o correo electrónico.

Sociedad Colombiana de Pediatría
Calle 83 No. 16A-44, oficina 701, edificio Cima
Bogotá D.C.

Tels.: 6495352-7464706/07

Correo electrónico: publicaciones@scp.com.co

Así es su mundo



Entorno



Prevención



Opinan los expertos



Preguntas y respuestas



Además...

Editorial

Cartas de los lectores

Recomendados en todos los sentidos

08 Recién nacidos

Vínculo afectivo

El primer mecanismo de socialización del niño

Similar a la impronta, en los humanos se forma el vínculo afectivo, conformándose como el primer mecanismo de socialización del niño.

11 Primera infancia

La empatía, componente fundamental de la buena ciudadanía

La empatía es la base de la moralidad, de la ética, la solidaridad, la compasión, esto es, de los modos de actuar de las personas que hacen que la convivencia pueda ser en paz.

15 Desde la niñez

Los abrazos: forjadores del vínculo afectivo

Junto con el beso, el abrazo es una de las primeras muestras de cariño que los padres pueden darles a sus hijos al nacer, con grandes beneficios para su desarrollo emocional y psicológico.

19 Escolares

ABC de la alimentación y ejercicio desde la niñez

Una buena nutrición y mucho ejercicio son los componentes básicos para un crecimiento sólido, un desarrollo saludable y el bienestar de los niños durante toda su vida.

23 Adolescentes

La mentoría en la crianza digital

Los padres deben convertirse en mentores para que los NNA aprendan a usar las pantallas de tal forma que pasen de ser consumidores pasivos a creativos digitales.

28 ¿Qué es la coeducación y por qué es necesaria?

La coeducación es algo que va más allá de la educación mixta: es el sistema educativo que promueve, en todo momento, la igualdad entre niños, niñas y adolescentes.

30 Más vale prevenir que curar

Si bien cada sitio tiene sus propios lugares de riesgo, es necesario que los cuidadores identifiquen cuáles son los accidentes más frecuentes para que puedan prevenirlos.

34 Una guía para la salud dental de los niños

Los padres cumplen una importante función para ayudar a sus hijos a tener dientes sanos, que incluye un monitoreo temprano por parte de un pediatra o dentista.

36 A propósito de 'El infinito en un junco', sabía usted que:

Es un ensayo escrito, en 2019, por la autora española Irene Vallejo, doctora en Filología Clásica, donde describe y analiza los orígenes del libro desde hace cinco milenios.



Cada 3 minutos nace un bebé con labio fisurado y/o paladar hendido. **JOHNSON'S®**, **Operación Sonrisa** y usted, +juntos para cambiar el futuro de bebés y niños con esta condición

En 2021, ayudamos a cambiar
su futuro:

la vida de **2.330 bebés y niños** con labio fisurado y/o paladar hendido está **transformándose** para siempre.

Únase ya a  **TRES POR UN
CAMBIO**



Done desde \$30.000
directamente a Operación Sonrisa
¡También puede donar
el valor total de la cirugía!



Haga el 3 con su mano
y comparta la foto
con el #3PorUnCambio



Invite a 3 personas
a unirse a la iniciativa

Entra a www.johnsonsbaby.com.co/3poruncambio

El origen temprano de la salud y la enfermedad

Sabemos bien que el logro de la salud infantil es una construcción compleja, donde confluyen múltiples factores, como la biología, el comportamiento, el medio ambiente físico y social, y las políticas y servicios de salud. Hasta hace poco se afirmaba que la herencia determinaba de manera definitiva el futuro de cada persona: “Tu futuro está en tus genes”, se decía.

Hoy, sabemos que la influencia del factor ambiental sobre la biología es enorme, lo que nos brinda la capacidad de elegir, de sentirnos responsables de nuestras propias vidas. La instauración temprana de hábitos de vida saludable, desde los primeros años de vida, es un elemento fundamental para la

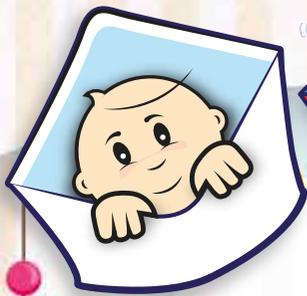
prevención de la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo, las denominadas enfermedades crónicas no transmisibles, que son aquellas que no son causadas por una infección aguda, pero que originan consecuencias importantes sobre la salud a largo plazo, generando, cuando no son mortales, la necesidad de un tratamiento y cuidados bastante complejos.

Entre estas enfermedades se encuentran algunos cánceres, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y las enfermedades pulmonares crónicas. Muchas de ellas se pueden prevenir mediante la reducción de factores de riesgo comunes, como el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, la inactividad física y la ingesta de alimentos poco saludables.

Nuestra responsabilidad como padres de familia es muy grande frente a estos importantes desafíos para mantener una buena condición de salud de nuestros hijos a lo largo de la vida, si tenemos en cuenta que durante el proceso de la crianza el ejemplo de los padres arrastra y se constituye en un elemento fundamental para enseñarles a nuestros hijos a alimentarse saludablemente, a luchar contra el sedentarismo mediante la práctica de actividad física y a ser partícipes en la prevención temprana del alcoholismo y tabaquismo.

Se necesita la acción conjunta del Estado, la sociedad y la familia para el logro del importante objetivo de vivir más, pero viviendo mejor, en el contexto necesario de la salud y el bienestar a que todos aspiramos.®





CORREO - E E-MAIL @ CORREO - E E-MAIL @

Señores
Programa *Crianza y Salud*
Atte. Revista
La ciudad

Cordial saludo.

He tenido la oportunidad de leer algunos ejemplares de la revista *Crianza y Salud*, además de consultarla por la página web, y me parece que incluyen temas que nos ayudan mucho en lo que tiene que ver con la crianza de los hijos.

Tengo un hijo de 13 meses y he notado, cuando voy a los controles de crecimiento y desarrollo, que mi niño es un poco más atrasado en algunos aspectos en relación con otros niños; sin embargo, las encargadas del programa me dicen que está normal. Yo quiero saber ustedes ¿qué opinan con respecto a esa situación?

Muchas gracias por la atención y quedo a la espera de su respuesta.

Atentamente,
Gabriela Martínez

Rta./ Con respecto a su inquietud, queremos decirle que los rangos de normalidad a la edad de su hijo son relativamente amplios, habida cuenta de que cada niño evoluciona a su propio ritmo. Los expertos en esta temática describen o dan una idea general de los cambios que se pueden esperar a medida que los niños van creciendo. No obstante, en el caso de que su hijo presente algunos de los siguientes signos, que pueden indicar la existencia de un retraso del desarrollo, es importante que usted se lo informe al pediatra:

- No camina a los 18 meses cumplidos.
- Aún no ha desarrollado una forma madura de andar apoyando primero el talón y luego los dedos de los pies, a pesar de llevar varios meses caminando, o anda exclusivamente en puntillas.
- No dice, por lo menos, 15 palabras a los 18 meses.
- No utiliza oraciones de dos palabras a los dos años.
- No parece conocer la función de los objetos domésticos de uso habitual (cepillo, teléfono, timbre, tenedor, cuchara) a los 15 meses.

***Fuente consultada:** Shelov SP, y cols. El cuidado de su hijo pequeño. Guía completa de un equipo de expertos. Academia Americana de Pediatría. New York. 2014.

Guía de anunciantes

Pág.

- 02. ISDIN
- 04. Johnson & Johnson
- 10. Tecnoquímicas
- 14. Alpina
- 18. Sanofi

Pág.

- 21. BioMarin
- 24. Sociedad Colombiana de Pediatría
- 27. Alpina
- 33. MSD
- 39-40. Sociedad Colombiana de Pediatría





08



11



15



19



23

Así es su mundo

"Frente a un niño con hambre cualquier discusión es inmoral".

Albert Camus

08 Recién nacidos

Vínculo afectivo

El primer mecanismo de socialización del niño

11 Primera infancia

La empatía, componente fundamental de la buena ciudadanía

15 Desde la niñez

Los abrazos: forjadores del vínculo afectivo

19 Escolares

ABC de la alimentación y ejercicio desde la niñez

23 Adolescentes

La mentoría en la crianza digital

Vínculo afectivo

El primer mecanismo de socialización del niño



Por: Carmen Escallón Góngora
Pediatra puericultora
Terapeuta de familia
Universidad de Cartagena

El desarrollo psicológico y afectivo del niño comienza desde que sus padres tienen conciencia de su existencia. El significado que estos le den a esa nueva vida será determinante en la relación que se forme con el niño.

En distintas especies animales se

ha observado un estrecho lazo entre las crías y sus madres. Los pequeños polluelos siguen a la mamá gallina y la reconocen fácilmente. La madre responde afanosamente a las necesidades de sus hijos y se puede evidenciar un patrón de seguimiento, imitación y protección.

Los etólogos, que son científicos que estudian el comportamiento de los animales, dicen que esta relación entre crías y cuidadores empieza en etapas tempranas de la vida. Han denominado a este interesante proceso como “impronta o troquelado”, considerándolo como una época especial en la que se forma una marca imborrable entre los pequeños y sus madres.

En los humanos también se evidencia un estrecho lazo entre el niño y su madre, que se puede iniciar muy tempranamente. Similar a la impronta, se forma el vínculo afectivo, conformándose como el primer mecanismo de socialización del niño.

En los animales, según la especie, se ha determinado el tiempo de comienzo y duración del período especial en el que se forma la impronta o sello entre la madre y su hijo. En los seres humanos se ha descubierto que, si bien al nacer, el niño y su madre tienen la oportunidad de establecer un vínculo afectivo adecuado mediante el nacimiento humanizado, el niño humano es más flexible.

La construcción de esta relación tiene lugar desde antes del parto y el período crítico se extiende a lo largo de los primeros meses de vida, es decir, que una ma-

dre y su hijo pueden formar este lazo desde antes del nacimiento y hasta el crecimiento del niño.

A diferencia de los animales, el niño tiene la posibilidad de formar un adecuado vínculo con su padre o, incluso, con otro cuidador. Por ello, los niños adoptados tienen la misma oportunidad de formar dicho vínculo con sus nuevos padres. Por lo tanto, este nexo tampoco es exclusivo de la madre.

En los últimos años se habla del cuidador primario, entendiendo que es la persona que es sensible a las necesidades del niño y que responde a ellas, esto es, siente todo lo que le sucede, descubre y puede interpretar sus sentimientos y es capaz de satisfacer el hambre, el sueño, el miedo, etc. De esta manera, se ha reconocido al padre como mucho más que un suplente, con una función protagónica en la crianza.

El vínculo afectivo es el boleto que puede garantizar la supervivencia del niño. Es usual encontrar casos en los que el cuidador dice: “Mi niño no está bien, algo le pasa”. Otros adultos o el médico pueden ser incapaces de interpretar un cambio sutil en la conducta del niño, pero el cuidador primario puede reconocer cosas casi imperceptibles.

La formación del vínculo afectivo se logra en el reconocimiento del otro y en el de uno mismo como parte fundamental de la supervivencia de ese otro. Es decir, en el sentirse mirado y sentido por otro (cuidador) y reconocerse a sí mismo como importante para la vida de ese cuidador. Ambos se miran y se sienten y así se construyen cada día. Después del nacimiento el recién nacido afronta una multitud



de estímulos nuevos que le generan incertidumbre y ansiedad. El cuidador primario es el acompañante que brinda seguridad y confianza.

El vínculo afectivo establece una base segura en la que el niño asume el reto de explorar el mundo a su alrededor, con la confianza de tener ese reconfortante punto de apoyo ante la frustración y la angustia. Algo así como saber que tiene una estación segura donde llegar luego de explorar el mundo y que esta es confiable y capaz de consolarlo y darle amor. Un vínculo afectivo sólido creará niños más autónomos e independientes.

Importancia del vínculo

Los niños sin un vínculo adecuado no se sienten capaces de asumir retos, son más inseguros, tienen menos confianza en ellos mismos y pueden manifestar signos de angustia e irritabilidad.

El tipo de vínculo que se establezca influirá en el resto del desarrollo del niño en el mundo (desarrollo psicosocial). Las relaciones que se instauran en etapas tempranas construyen un marco de referencia para la formación de relaciones posteriores.

Para el niño recién nacido el cuidador primario, más que ser una parte del entorno que lo rodea, es todo cuanto conoce. Incluso, es considerado parte de él mismo. Si este cuidador

representa una figura frustrante, apática y poco afectiva, el niño interpretará que así es y será todo cuanto hay a su alrededor, y se desesperará ante un mundo que no es capaz de reconocerlo, de sentirlo, ni de responderle adecuadamente; un mundo en el que no querrá vivir.

La carencia de vínculo afectivo o la inadecuación de este pueden estar relacionadas con otros trastornos, como la desnutrición y el retardo en el desarrollo psicomotor. Igualmente, genera depresión en el sistema de defensa del niño (inmunológico), dejándolo expuesto a tener muchas otras enfermedades.

La lactancia materna es clave

La lactancia materna, además de ser una fuente indiscutible de valiosos nutrientes insustituibles por la leche de fórmula, es una oportunidad para la formación del vínculo afectivo entre la madre y su hijo. El contacto piel a piel, el abrazo, la mirada, la succión, hacen parte de una lista de estímulos que permiten el reconocimiento de ambos.

La mujer, además, se percibe a sí misma como parte fundamental de la existencia de ese ser, como proveedora, dadora de vida y fuente de su alimento. El niño tiene la posibilidad de alimentarse y arrullarse al mismo tiempo: se consuela en el seno materno.

Es fundamental que el acto de amamantar se entienda como una celebración a la vida, una caricia, y no como un acto mecánico. Es la opción más sabia de alimentar al niño, pero debe ser una decisión personal y libre de la madre, pues, en caso contrario, este sentirá el rechazo, los sentimientos opuestos y el desagrado de la madre, generándose confusión, desconfianza e inseguridad.

Desde temprana edad, el niño aprende a reconocer sensitivamente a su cuidador. La caricia, el canto, la palabra son vías de expresión necesarias. Existen creencias erróneas sobre la crianza en las que se sostiene que se debe evitar el contacto físico con el niño, o evitar cargarlo, arrullarlo, darle de comer cada vez que lo solicita o dormir cerca de él; todo esto, con el fin de prevenir que el niño adquiriera malos hábitos y se malacostumbre.

Estas creencias son perjudiciales para el niño y lo único que consiguen es disminuir el trabajo para el cuidador. El niño requiere que todos los esfuerzos de la familia se dirijan hacia la consecución de su bienestar, y, como resultado, podremos tener un niño más sano y feliz, recordando que su cerebro y todo él necesitan del abrazo para tener un excelente desarrollo, es decir, la caricia es parte del alimento emocional de los niños.

Recomendaciones

* Usen un método de planificación adecuado y eviten embarazos indeseados que interfieran con su proyecto de vida.

* Recuerden que el vínculo afectivo se puede construir desde el embarazo y el nacimiento humanizado es una oportunidad para fortalecerlo.

* Procuren acariciar al niño, brindándole seguridad incondicional.

* Satisfagan las necesidades del niño oportunamente.

* Alimenten a su hijo con lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses.

* Recuerden que el fortalecimiento del vínculo afectivo no es exclusivo de la madre: el padre también tiene una función fundamental.

* No olviden que los padres adoptivos están igualmente en la capacidad de formar vínculos afectivos adecuados.

* Pongan a su niño en su pecho, permítanse aprender a sentirlo y que él los sienta a ustedes.

* Recuerden que cada hijo es una oportunidad única en la vida, que se debe disfrutar profundamente. &



Somos amigos de la
Lactancia Materna...
Sabemos que es el alimento
del verdadero amor.

Amor, como ningún otro amor



Una conexión tan fuerte
que no necesita palabras.

 01 8000 52 3339
www.winny.com.co

Escanea este código y
síguenos en **Instagram**





La empatía,

componente fundamental de la buena ciudadanía

Por: **Análisis colectivo**

Grupo de Puericultura Humberto Ramírez Gómez de la Universidad de Antioquia

Relator: **Álvaro Posada Díaz**

La empatía, todo lo contrario de la indiferencia, es una capacidad, una habilidad, o una destreza acerca de la interacción social respetuosa de los derechos de cada quien, es decir, es ciudadanía, que está íntimamente relacionada con la inteligencia social o interpersonal, término acuñado por el psicólogo estadounidense Howard Gardner, “como la capacidad de una persona para com-

prender a otras personas con las que se relaciona, comunicarse con ellas e interactuar satisfactoriamente, en pro de sus necesidades y en medio de las diferencias”.

La empatía es la base de la moralidad, la ética, la solidaridad, la compasión, del altruismo, y de la conducta prosocial, esto es, de los modos de actuar de las personas que hacen que la convivencia pueda ser en paz.

Es de resaltar que la empatía, como concepto eminentemente multidimensional, implica conexión emocional respetuosa con los demás, sin perder la propia identidad,

por lo cual, el Grupo de Puericultura Humberto Ramírez Gómez, de la Universidad de Antioquia, la define “como la capacidad humana de captar lo que otro piensa, necesita y desea, así como la conexión sincera con su sentir como si fuera propio, a pesar de que no sea lo mismo que uno pensaría o sentiría en la misma situación, sintiendo, a la vez, el compromiso de actuar para ayudar”.

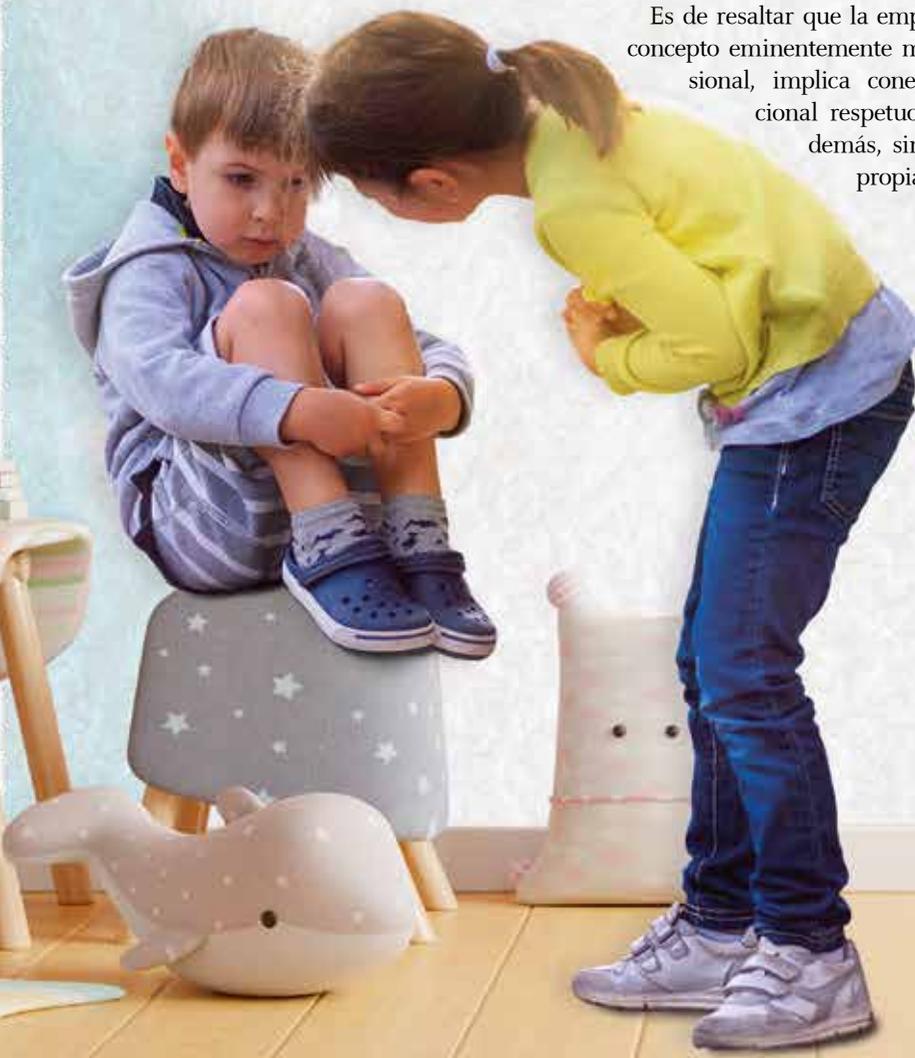
Niveles (clases o tipos) de empatía

Hay tres niveles de empatía: el más básico, llamado emocional o afectivo; el intermedio, llamado cognitivo; y el tercero, el compasivo o conductual.

- El **emocional** se define como la capacidad de un individuo de responder a las emociones de otra persona sintiéndolas como propias.

- El **cognitivo**, por su parte, es la habilidad de alguien de comprender lo que el otro está sintiendo, pero sin involucrar el aspecto emocional.

- El **compasivo**, entre tanto, se refiere a la capacidad de respuesta de un individuo ante el dolor o aflicción de otro mostrando predisposición para la ayuda, es decir, para la acción. A este último nivel se le conoce, igualmente, como preocupación empática, conexión empática o actitud empática; mediante el cual se toman en cuenta las emociones del otro para las propias acciones.



La empatía es una habilidad social que hace parte del desarrollo emocional y social.



Empatía y la crianza educación socialización humanizada y humanizante

Si el objetivo fundamental de la crianza educación socialización, esto es, del acompañamiento de cuidadores adultos a niños, niñas y adolescentes en su proceso de crecimiento y desarrollo, es la buena ciudadanía, la ciudadanía empática, es imperativo promover la empatía en los ámbitos en los que discurre su vida: la familia, la escuela y la sociedad.

Es necesario aclarar que la ciudadanía empática es aquella en la que los miembros de una sociedad actúan prosocialmente, esto es, en favor de entender las necesidades de los demás, escuchando activamente, identificando sus emociones, manifestando sensibilidad ante sus problemas y brindando ayuda basada en la comprensión de sus necesidades y sentimientos, de manera constructiva y participativa.

Bases neurológicas de la empatía

A partir de la observación de que animales domésticos, como los perros, los caballos y los gatos, expresan muestras increíbles

de compasión, lealtad y bondad a sus dueños surge la pregunta de si existe la empatía en esos animales. Además, hay evidencia documentada de que la lectura de los sentimientos ajenos no es exclusiva de los humanos, lo cual lleva a relaciones de cooperación aparentemente empáticas entre animales de la misma especie y entre los de diferentes especies.

Estas y otras observaciones, a pesar de que no hay un acuerdo universal al respecto, hacen posible plantear que la empatía es un producto de la evolución, entendida como una de las estrategias adaptativas de supervivencia. En este orden de ideas se puede hablar de que la mayor noción de empatía se da en animales con mayor desarrollo evolutivo, pudiendo ser que el cerebro más evolucionado la hace posible, de tal modo que la diferencia entre la empatía en los humanos con la empatía en otros animales es la conciencia que tienen los primeros acerca de esta.

Los seres humanos no nacen como seres empáticos. La empatía es una habilidad social que hace parte del desarrollo emocional y social. Al respecto, el psicólogo español Luis Moya Albiol plantea que nacemos con una predisposición biológica a ser más o menos empáticos, marcada por los genes, las hormonas y cómo se ha formado nuestro cerebro; sin embargo, la educación recibida, las experien-

cias vividas y el ambiente en el que crecemos hacen que se desarrolle en mayor o menor medida la capacidad de empatizar.

La educadora española Anna Carpena Casajuana, por su parte, explica el proceso de desarrollo de la empatía a lo largo del tiempo y en orden:

- 1 Contagio de la sensibilidad emocional y corporal.
- 2 Identificación cognitiva de las emociones de los demás.
- 3 Comprensión de pensamientos y puntos de vista diferentes a los propios.
- 4 Compartir sentidamente las emociones de otros.
- 5 Acción empática planificada.

A los seis meses de edad, tanto niños como niñas, son capaces de diferenciar entre el bien y el mal, lo cual se considera el inicio del desarrollo de la empatía, en la complejidad de la interacción social.

Con el desarrollo cognitivo y emocional creciente se empiezan a experimentar emociones más elaboradas y complejas que ya se puede decir que son empáticas. Por esta maduración neurológica se puede afirmar que, de los cuatro a cinco años, hay empatía como tal.



Empatía y comportamiento humano

Es clara la tendencia en el mundo a tener como eje central del progreso social humano el fortalecimiento de las actitudes empáticas, pues estas inhiben la violencia y hacen que las

personas se preocupen por el bienestar de los demás y del medio ambiente, de tal modo que los individuos empáticos difícilmente se comportan de forma violenta.

La empatía ha sido caracterizada como “vacuna” contra la intolerancia,

contra la violencia y, por lo tanto, como base del respeto a los demás, de la conducta prosocial, es decir, es el camino expedito a la no violencia, a la paz, por lo que, actualmente, se considera que las personas empáticas tienen las siguientes características:



- Muestran un interés genuino y desinteresado hacia el resto de las personas, por lo cual, desafían los prejuicios y estereotipos sobre quienes son distintos.



- Escuchan y se abren a los otros en medio de la diversidad de opiniones y de puntos de vista.



- Cultivan la curiosidad (creatividad en función social).



- Sentipiensan en los otros y para los otros (prosocialidad).



- Tienen su inteligencia emocional desarrollada, lo que les facilita reconocer y gestionar las diferentes emociones.



- Inhiben los impulsos violentos en la solución de conflictos.



- Ofrecen consejos solo en el caso de que se los soliciten.



- Se comportan de tal forma que intentan prevenir, conscientemente, los daños medioambientales y corregir lo que ya está dañado en la naturaleza.



En contraste, muchos expertos hablan de que el déficit de empatía hace que se debiliten o rompan los vínculos y que se desdibujen los ideales colectivos, con lo cual es posible explicar la ocurrencia de conductas que no son prosociales, como la corrupción, el feminicidio, el abuso sexual, el acoso escolar, los asesinatos en serie, o la emisión de noticias falsas.

Es claro pues, que los bajos niveles de empatía están relacionados con conductas violentas y destructivas hacia otros, por el escaso reconocimiento de las situaciones que viven los demás. Además, la falta de empatía de los ciudadanos se relaciona con el cambio climático, y muchos políticos le atribuyen las condiciones precarias de una nación.

¿Cómo se activa la empatía en la crianza educación socialización?

La periodista venezolana Berna Iskandar afirma que “el punto de partida

para la activación de la empatía es la crianza: ‘cuanto más aprendo sobre crianza con apego, educación democrática, amorosa, respetuosa de los derechos de los niños, más me convengo de que es la vía posible hacia un mundo más amable, sensato y menos violento’”.

El Grupo de Puericultura Humberto Ramírez Gómez postula que la empatía se aprende, pero necesita refuerzo permanente. En su discurso sobre crianza humanizada y humanizante analiza que la crianza educación socialización adultocéntrica, tanto la autoritaria como la permisiva, es ejercida por cuidadores adultos con niveles muy bajos de empatía, que son modelos inadecuados, por lo que el resultado esperable en los niños, niñas y adolescentes sometidos a este tipo de crianza es que tengan déficit de empatía.

Por el contrario, en el estilo de crianza educación socialización vinculo-céntrica que propone se explica que los cuidadores adultos involucrados en

el proceso deben tener un alto nivel de empatía, lo cual debería conducir a que, en última instancia, se llegue a que los niños, niñas y adolescentes sean ciudadanos empáticos consigo mismos, con los demás, y con la naturaleza. Estos ciudadanos se caracterizan por su espíritu crítico y su compromiso con la justicia social en la sociedad en la que viven.

En resumen, la crianza educación socialización humanizada y humanizante, también llamada democrática o empática, es aquella en la que, como lo indica la Convención sobre los Derechos del Niño, las prácticas se hacen en función del interés superior de este, es decir, de lo que es mejor para su desarrollo como ser humano.

Lecturas recomendadas

- Carpena Casajuana A. *La empatía es posible. Educación emocional para una sociedad empática*. Bilbao: Desclée De Brouwer; 2016.
- Moya Albiol L. *La empatía. Entenderla para entender a los demás*. Barcelona: Plataforma Editorial; 2014. &



Alpina
Baby Gu

“MAMÁ, ES NATURAL
QUE TENGAS SUEÑO
MIENTRAS YO ESTOY
LLENO DE ENERGÍA”
TAN NATURAL COMO DEBE
SER MI ALIMENTACIÓN

CONFÍA EN TI,
MAMÁ



 Con ingredientes naturales

 Sin azúcar adicionado

 Sin conservantes

 Naturalmente rico en calcio

 Buena fuente de proteína

 Con probióticos

La leche materna es el mejor alimento para el niño. Estos productos solo son complementarios de la leche materna después de los seis meses de edad del niño. Consumir Alpina Baby Gu junto a una alimentación balanceada y ejercicio físico.

Los abrazos: forjadores del vínculo afectivo

Por: Lina María Martínez Fonseca

Coordinadora editorial de la revista *Crianza y Salud*

Con la colaboración de:

Doris María Rodríguez

Psicóloga, pedagoga, terapeuta y *coach* emocional



“El cerebro y todo el niño necesitan del abrazo para tener un excelente desarrollo, es decir, la caricia es parte del alimento emocional de los niños”.

Carmen Escallón Góngora

(Pediatra puericultora)

La pandemia por el Covid-19 hizo que los abrazos fueran más desafiantes, pero, a su vez, permitió que muchas personas llegaran a valorarlos más que nunca por su ausencia. Esta sencilla muestra de afecto y cariño, como es el acto de rodear con los brazos a alguien, tiene varios significados y puede llevarse a cabo por diferentes motivos o razones (saludo, reconfortar a alguien, cariño, simpatía, ternura, calidez, amor, felicitación, etc.). No obstante, el abrazo, una de las mayores manifestaciones de interacción humana positiva, sea cual sea el motivo por el que se dé, tiene un poder impresionante para brindar bienestar y tranquilidad a quienes lo reciben.

No en vano, por ello, se ha creado el Día Internacional del Abrazo, cuyo fundador y promotor es el psicólogo americano Kevin Zaborney, a quien se le ocurrió la grandiosa idea de alentar a los amigos y familiares a abrazarse más a menudo. En su página web, Zaborney describe el Día del Abrazo como una forma de “educar y promover entre los ciudadanos de



nuestra comunidad global los valores y beneficios directamente relacionados con el amor y la bondad a través del poder del abrazo consensuado”.

Y es que estudios han demostrado que los abrazos aumentan la producción de hormonas que brindan la

sensación de felicidad y bienestar, resaltando la importancia que estos tienen para la salud de quienes los reciben, en especial, de los niños, pues, además de brindarles afecto, son una herramienta esencial de comunicación entre padres e hijos, pues este simple acto corporal ayuda a fomentar y fortalecer el vínculo afectivo o apego en los niños, lo cual redundará en el afianzamiento de su autoestima y sentido de seguridad, componentes muy valiosos para su sano desarrollo emocional y psicológico.

Su contribución al buen desarrollo físico y emocional

Junto con el beso, el abrazo es una de las primeras muestras de cariño que los padres pueden darles a sus hijos al nacer. Después del parto, el bebé es colocado sobre el pecho de la madre, en contacto directo piel a piel, produciéndose así el primer abrazo entre ellos y marcando, de esta forma, un momento y un vínculo trascendental para el recién nacido. El abrazo representa un acto de unión, crea lazos afectivos.



Y, ¿por qué es importante el vínculo en la construcción de la identidad de un ser humano? Al respecto, la psicóloga, pedagoga y *coach* emocional, Doris María Rodríguez, indica que “la buena imagen que desarrollemos de nosotros tiene que ver con un vínculo sano y esto garantiza relaciones de confianza con el entorno, lo cual lleva a resolver con mayor facilidad los conflictos normales de la vida”.

Un vínculo materno-filial —agrega la especialista— “debe construirse desde los primeros años de vida, incluso desde el vientre, pues este permite que los niños desarrollen la mentalidad de que el mundo que habitan es un lugar seguro, pues les genera sentimientos de apoyo, bienestar, seguridad y confianza. Por otro lado, los abrazos también juegan un papel fundamental durante el parto

y la lactancia, pues activan la hormona oxitocina, la cual desempeña una función muy importante en el estado emocional de la madre, al generarle un gran bienestar y una sensación de relajación y felicidad, que contribuye al desarrollo del vínculo materno-filial y a la prolongación de la lactancia”.

Aunado al vínculo afectivo, los abrazos, igualmente, tienen un efecto positivo en el crecimiento físico, psicológico y emocional de los niños, al favorecer en ellos el apego y fortalecer su autoestima. Esto es clave, aclara la Dra. Rodríguez, por cuanto “desarrollar una personalidad empoderada depende, en gran medida, de haber crecido sintiéndose protegido y apoyado, lo cual da como resultado un ser humano que se siente seguro para vivir su vida. Y algo



tan sencillo como abrazar diariamente a nuestros hijos permite que en sus cerebros se activen neuronas que les llevan a liberar no solo la oxitocina, sino también las sustancias serotoninérgicas y dopamina, que les hacen sentir plenitud y los ayudan a crecer sanos y felices”.

¿Por qué necesitamos del contacto físico?

★ **Con la pandemia los abrazos “brillaron por su ausencia” y es que el ser humano necesita del contacto físico como base del fortalecimiento de su salud mental y emocional.**

Eso se vio reflejado durante este período crítico que nos tocó vivir como sociedad, en donde aumentaron, como nunca, los casos de depresión, ansiedad, estrés, violencia intrafamiliar, suicidios, etc.; provocados por la restricción completa de la interacción social y familiar.

★ **En su libro *Dame la mano*, María Luisa Ferrerós, psicóloga infantil especializada en Neuropsicología, habla de la importancia de la conexión emocional y cómo esta puede fomentarse a través del contacto físico.**

“Si no hay contacto físico, se crea una barrera de contacto emocional. La mejor manera que tienen los padres de decirles a sus hijos que los quieren es achuchándolos (apretándolos cariñosamente) y abrazándolos. Cuando se hace de verdad, eso transmite y comunica mucho más que decir un ‘te quiero mucho’”, indica.

★ **Para la Dra. Rodríguez, entre tanto, una manera de garantizar que se marche cualquier cosa en la vida es la indiferencia, aunada a la falta de amor y el contacto físico.**

“Esta ausencia genera en los niños inseguridad, la sensación de no ser valiosos, les crea dificultad para socializar y un miedo constante a todo. Y, entonces, crecen como adultos sin empatía, la cual es esencial para conectarnos a nivel emocional, cognitivo, afectivo y experiencial con otras personas”, agrega.





La ciencia detrás de los abrazos

La razón por la que los abrazos se sienten tan bien tiene que ver con nuestro sentido del tacto, un sentido sumamente importante, pues nos da la posibilidad no solo de explorar físicamente el mundo que nos rodea, sino también la de comunicarnos con los demás, creando y manteniendo lazos sociales.

De acuerdo con un artículo publicado en el sitio de noticias independiente *The Conversation*, “el tacto es el primer sentido que empieza a funcionar en el útero (alrededor de las 14 semanas).

Desde el momento en que nacemos, las suaves caricias de una madre tienen múltiples beneficios para la salud, como disminuir el ritmo cardíaco y promover el crecimiento de las conexiones de las células cerebrales”.

Cuando alguien nos abraza, indica la publicación, la estimulación de aferentes c-táctiles (nervios presentes en nuestra piel) produce el envío de señales, a través de la médula espinal, a las redes de procesamiento de emociones del cerebro. Esto induce una cascada de señales neuroquímicas que han demostrado ser beneficiosas para la salud.

Esto fue comprobado mediante un estudio realizado por un equipo de investigadores, en cabeza de la pediatra neonatóloga e investigadora Nathalie Maitre, del Nationwide Children’s Hospital en Columbus (Estados Unidos). La investigación reveló que las experiencias con el tacto, especialmente en la infancia, de hecho dan forma al desarrollo del cerebro. También pudo demostrar que nuestras experiencias sensoriales en los primeros años de vida tienen efectos determinantes en nuestra función cerebral.

Es tal la importancia de los abrazos, que muchos hospitales en Estados Unidos ahora hacen “reclutamiento de abrazadores”. Sí, así como suena, según la *BBC News Mundo*, “bebés vulnerables, hijos de madres adictas a analgésicos o a la

Las suaves caricias de una madre tienen múltiples beneficios para la salud.



heroína, están recibiendo el cariño que necesitan durante sus primeras semanas por voluntarios cuya única tarea encomendada es la de abrazarlos”. Los médicos revelaron que: “Tener voluntarios disponibles para abrazar los recién nacidos no solo ha sido muy positivo para los bebés que sufren de síndrome de abstinencia neonatal, sino que, a su vez, han permitido reducir tanto la cantidad de medicamentos que los bebés necesitan como la duración de su estancia en unidades neonatales”.

Al respecto, la psicóloga Rodríguez expresa que: “Un abrazo se puede catalogar como un ‘milagro’ porque activa en el cerebro de los niños sentimientos y sensaciones que los llevan a saberse importantes, valiosos y amados. A nivel físico, estimula terminaciones nerviosas que les ayudan a relajarse. Aumenta la autoestima, fortalece el vínculo entre padres e hijos, reduce el estrés y, en general, alimenta y nutre el espíritu y el alma de nuestros niños”. Por todo ello, este maravilloso acto de amor se constituye en algo asombroso y excepcional. ☺





de la alimentación y ejercicio desde la niñez

Por: Asociación Americana de Psicología
(APA, por su sigla en inglés)

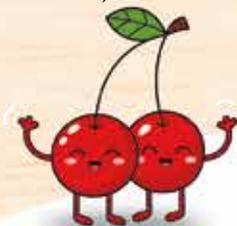
Todo niño necesita aprender el ABC de la vida. Cuando se trata de establecer hábitos saludables, puede enseñarle como "ABCDE" (actúe con valentía para cambiar la dieta y el ejercicio).

¿Por qué es esto importante?

Una buena nutrición y mucho ejercicio son los componentes básicos para un crecimiento sólido, un desarrollo saludable y el bienestar de los niños durante toda su vida.

En estos días, demasiados niños no reciben la nutrición adecuada o no hacen suficiente ejercicio:

- ❖ **No están comiendo lo suficiente:** se estima que entre 16 y 17 millones de niños alrededor del mundo viven en hogares en los que corren el riesgo de pasar hambre (aproximadamente uno de cada seis hogares).
- ❖ **No comen suficientes alimentos saludables:** se estima que uno de cada tres niños tiene sobrepeso y, aproximadamente, uno de cada seis (de 6 a 17 años) es obeso.
- ❖ **No están haciendo suficiente ejercicio:** solo el 30% de los niños (de 6 a 17 años) participaron en más de 20 minutos de actividad física vigorosa diariamente. Los niños necesitan hacer 60 minutos de ejercicio al día.



¿Cuáles son los beneficios de una buena nutrición y ejercicio diario para los niños?

Beneficios mentales y conductuales

Una buena nutrición es esencial para el desarrollo saludable del cerebro en los niños, lo cual es, por supuesto, fundamental para el aprendizaje.

Es probable que los niños que hacen ejercicio regularmente y comen saludablemente puedan desempeñarse mejor de manera académica, sentirse mejor con ellos mismos, sus cuerpos y sus habilidades; hacer frente al estrés y regular mejor sus emociones, así como evitar sentimientos de baja autoestima, ansiedad y depresión. Establecer hábitos saludables de alimentación y ejercicio en una etapa temprana de la vida puede conducir a un comportamiento saludable a largo plazo en la edad adulta.

Beneficios físicos

- ❖ Los niños necesitan una amplia variedad de nutrientes (por ejemplo, proteínas, carbohidratos complejos, grasas saludables, minerales y vitaminas) para ayudarlos en su crecimiento y desarrollo diarios y para protegerlos de las enfermedades infantiles.
- ❖ El ejercicio diario también los ayuda a desarrollar músculos y huesos más fuertes y a limitar el exceso de grasa corporal.
- ❖ Una alimentación saludable igualmente reduce el riesgo de caries, trastornos alimentarios y conductas de control de peso poco saludables (es decir, ayunar, saltarse comidas, comer muy poco, vomitar, usar pastillas para adelgazar, laxantes o diuréticos), así como de desnutrición y deficiencia de hierro.
- ❖ La alimentación saludable y la actividad física constante ayudan a prevenir enfermedades crónicas que aparecen en la edad adulta asociadas con la obesidad, por ejemplo, enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta y varias formas de cáncer.



¿Cuáles son los efectos de los diferentes entornos en los hábitos alimenticios y de ejercicio de los niños?

En la casa

- ◆ La falta de acceso a alimentos saludables y la actividad física inadecuada contribuyen a que los niños tengan sobrepeso y no reciban la nutrición adecuada para su crecimiento y desarrollo. Los niños necesitan, al menos, 60 minutos de actividad física diaria en forma de juego físico o deportes.
- ◆ Hambre: los niños que no comen lo suficiente corren el riesgo de desarrollar problemas de salud crónicos, problemas de comportamiento, dificultades académicas, ansiedad, depresión e incluso obesidad, especialmente, si solo tienen acceso a alimentos procesados de mala calidad.
- ◆ Se ha descubierto que los comportamientos de control de peso no saludables coexisten con la obesidad. Muchos adolescentes, en particular las adolescentes, tienen preocupaciones sobre su imagen corporal y se involucran en estos comportamientos que amenazan su salud física y mental.



Efectos multimedia de lo siguiente:

- ◆ La publicidad de alimentos dirigida a los niños está dominada por comerciales de alimentos poco saludables (por ejemplo, dulces, cereales azucarados, bebidas azucaradas, bocadillos procesados, restaurantes de comida rápida). La publicidad de alimentos es omnipresente y se puede encontrar en múltiples plataformas de medios (televisión, web e incluso integrada en juegos de computadora).
- ◆ La publicidad de otras industrias a menudo cosifica a las niñas y mujeres, lo que contribuye a la insatisfacción corporal, los trastornos alimentarios, la baja autoestima y la depresión.
- ◆ Ver televisión está relacionado con la obesidad infantil porque desplaza la actividad física, aumenta el comportamiento de comer bocadillos mientras se mira, expone a los niños a publicidad potencialmente dañina y reduce su metabolismo en reposo.



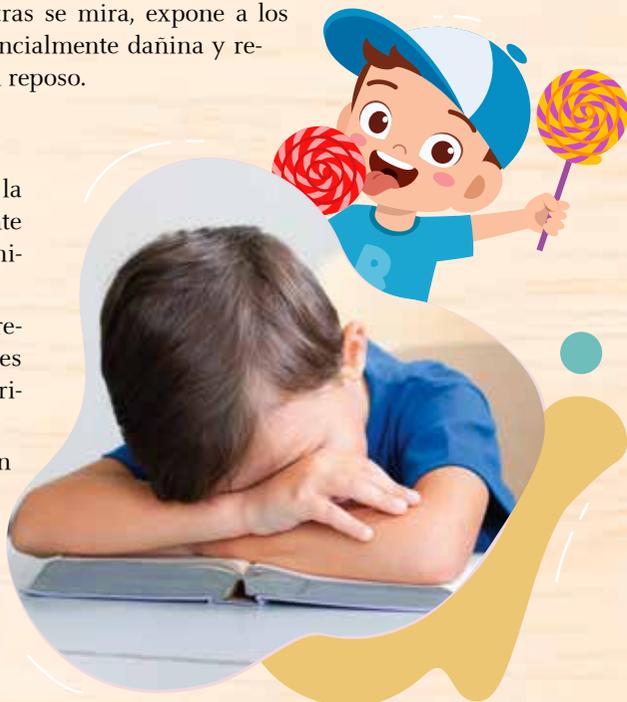
En la escuela

- ◆ **Riesgos para el rendimiento académico:** porque los niños no obtienen la nutrición y actividad física adecuadas. El hambre puede ser especialmente perjudicial para el progreso de los niños en la escuela y el desarrollo cognitivo en general.
- ◆ **Sobreabundancia de alimentos poco saludables:** muchas escuelas ofrecen opciones nutricionales deficientes en forma de almuerzos escolares poco saludables o, incluso, máquinas expendedoras llenas de dulces, refrigerios procesados y bebidas azucaradas.
- ◆ **Falta de oportunidades para la actividad física:** muchas escuelas han reducido los requisitos para un recreo diario y no priorizan las oportunidades de educación física para los niños de todas las edades.
- ◆ **Comportamientos de los compañeros:** los compañeros pueden servir como modelos notablemente poderosos para los niños y pueden compartir con ellos sus hábitos alimenticios o de ejercicio poco saludables.



El estigma de tener sobrepeso puede provocar angustia social y psicológica (por ejemplo, depresión, baja autoestima). El acoso y las burlas de los compañeros pueden ser

particularmente perjudiciales y los maestros y el personal escolar pueden atribuir características de personalidad menos deseables a los jóvenes obesos y sus familias.





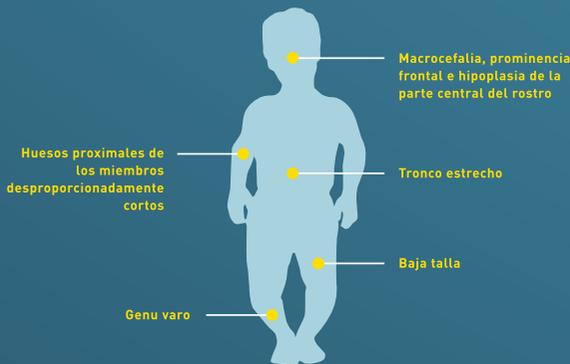
ACONDROPLASIA, MUCHO MÁS QUE TALLA BAJA

¿QUÉ ES LA ACONDROPLASIA?

La Acondroplasia es un tipo de displasia esquelética, una afección que afecta los huesos y el cartílago. Aunque los efectos más visibles se producen en los brazos, las piernas y la cara, prácticamente todos los huesos del cuerpo se ven afectados.^{1,2,3}

El compromiso generalizado causado por esta condición puede provocar complicaciones graves, progresivas y permanentes. Sin embargo, a pesar de estas complicaciones, la Acondroplasia no impide que las personas tengan una vida feliz y plena.

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS^{3,4,5}



Cuando se habla de Acondroplasia, se suele pensar únicamente en niños de talla baja, sin embargo, este diagnóstico implica una variedad de signos y síntomas que suelen ser desconocidos para los padres y cuidadores. Se trata de una enfermedad genética que se caracteriza por la alteración del crecimiento de los huesos, pero también por la reducción de la calidad de vida debido a otras complicaciones de salud que van más allá de la talla baja, los problemas cardiovasculares, las dificultades respiratorias, problemas ortopédicos e inclusive el bullying hacen parte de esos desafíos que enfrenta el niño y su familia.^{1,2,3}

Dentro de las afectaciones más comunes se encuentra el retraso en la adquisición del lenguaje, en las habilidades motoras y en el autocuidado. Además, se debe controlar el dolor crónico, la obesidad, la pérdida auditiva, la apnea del sueño, la sinusitis y la rinitis. Las personas con Acondroplasia también se ven enfrentadas a la inestabilidad de rodillas, pie plano y dificultades en la unión entre el cuello y la cabeza que en algunos casos deben ser sometidos a cirugía.⁴

POCO FRECUENTE

1 de cada 25.000 niños nace con Acondroplasia y hay aproximadamente 250.000 personas con esta afección en el mundo.^{1,4}

El apoyo de la familia resulta fundamental pues esta enfermedad conlleva múltiples desafíos de salud que requieren de acompañamiento constante por parte de los profesionales de la salud. Además, los factores psicosociales afectan enormemente a las personas con Acondroplasia, en situaciones se ven enfrentados a burlas y malos tratos que inclusive pueden desencadenar depresión y la sensación de aislamiento.

EN BUSCA DE LA INDEPENDENCIA

En el 80% de los casos de este diagnóstico médico no existían antecedentes familiares que hubiesen podido indicar que un niño iba a nacer con Acondroplasia. Esto significa que en la gran mayoría de los casos los padres no tienen un contexto de referencia o experiencia previa en el manejo de la enfermedad.

Para el manejo de los niños con este diagnóstico, resulta importante acondicionar la casa de tal forma que puedan involucrarse en la mayor cantidad de actividades de manera independiente. Subir y bajar de la cama, peinarse y poder verse al espejo, sin dificultad, son algunas de las recomendaciones que ayudan a mejorar la calidad de vida, acompañamiento de terapia ocupacional, fisioterapia y fonología, permitirán ir desarrollando habilidades importantes para su crecimiento y desarrollo.

UNA ENFERMEDAD MULTISISTÉMICA

Tener Acondroplasia lleva consigo la necesidad de un acompañamiento médico multidisciplinario donde además del pediatra como médico de cabecera, puede requerir apoyo de cardiología, neurología, genética y otorrinolaringología.⁶

Si bien un diagnóstico de Acondroplasia puede generar mucho temor, de acuerdo con la doctora Liliana Mejía médica especialista en Medicina Interna y Endocrinología de la Universidad Militar Nueva Granada: "Hay que ayudarles y facilitar las situaciones para que vayan adquiriendo esa independencia que necesita todo ser humano con respecto a sus padres".⁴

COMPLICACIONES DE LA ACONDROPLASIA

Tenga presente la importancia del abordaje médico multidisciplinario oportuno



Alteración de la respiración

Afecta >50% de las personas con acondroplasia.⁷



Otitis media

Afecta hasta al 70% de los niños.⁸



Dolor crónico

Puede generar pérdida de movilidad.¹⁴



Hiperlordosis lumbar

Podría requerir fisioterapia.⁹



Genu varo (arqueamiento tibial)

Puede afectar la marcha y la carrera.¹⁰



Problemas odontológicos

Los dientes apiñados y un maxilar superior angosto pueden ocasionar una mordida cruzada.¹⁴



Obesidad

Puede causar hipertensión o cardiopatías.^{8,11,12}



Rigidez del codo

Limita el rango de movimiento.⁸



Estenosis espinal sintomática

Puede causar debilidad de las piernas, incontinencia y dolor crónico.^{13,14}

Para mayor información visite www.acondroplasia.com.co

REFERENCIAS:

1. Ireland PJ, Pacey V, Zankl A, Edwards P, Johnston LM, Savarirayan R. Optimal management of complications associated with achondroplasia. *Appl Clin Genet*. 2014;7:117-126. Published online June 24.
2. Pauli RM. Achondroplasia: a comprehensive clinical review. *Orphanet J Rare Dis*. 2019;14(1):1. Published online January 3, 2019.
3. Achondroplasia. *Pediatrics*. 2020;145(6):e20201010.
4. Doctora Liliana Mejía médica especialista en Medicina Interna y Endocrinología de la Universidad Militar Nueva Granada. Entrevista presencial sobre la acondroplasia, sus efectos en la salud y la vida familiar. Agosto 2021.
5. Doctora Astrid Medina Médica Ortopedista. Entrevista Presencial sobre la Acondroplasia. Agosto 2021.
6. Conociendo sobre Acondroplasia. Sección. Profesionales Médicos. Consultado julio 2022. En: <https://www.acondroplasia.com/es-co/achondroplasia-care/>
7. Unger S, Bonafé L, Gouze E. Current care and investigational therapies in achondroplasia. *Curr Osteoporos Rep*. 2017;15(2):53-60.
8. Pauli RM. Achondroplasia: a comprehensive clinical review. *Orphanet J Rare Dis*. 2019;14(1):1. Published online January 3, 2019.
9. Hoover-Fong J, Scott CI, Jones MC; Committee on Genetics. Health supervision for people with achondroplasia. *Paediatrics*. 2020;145(6):e20201010.
10. Shirley ED, Ain MC. Achondroplasia: manifestations and treatment. *J Am Acad Orthop Surg*. 2009;17(4):231-241.
11. Hecht JT, Hood OJ, Schwartz RJ, Hennessey JC, Bernhardt BA, Horton WA. Obesity in achondroplasia. *Am J Med Genet*. 1988;31(3):597-602.
12. Fredwall SO, Maanum G, Johansen H, Snekkvik H, Savarirayan R, Lidal IB. Current knowledge of medical complications in adults with achondroplasia: a scoping review. *Clin Genet*. 2020;97(1):179-197.
13. Ain MC, Abdullah MA, Ting BL, et al. Progression of low back and lower extremity pain in a cohort of patients with achondroplasia. *J Neurosurg Spine*.
14. Hunter AG, Bankier A, Rogers JG, Sillence D, Scott CI Jr. Medical complications of achondroplasia: a multicentre patient review. *J Med Genet*. 1998;35(9):705-712.



En el vecindario

■ **Sobreabundancia de alimentos poco saludables:** hay un número creciente de comunidades llamadas “desiertos alimentarios” donde los supermercados y tiendas de comestibles son escasos o cobran precios más altos por alimentos saludables que por alimentos procesados. Además, muchas comunidades desatendidas están pobladas de restaurantes de comida rápida que, a menudo, se encuentran cerca de escuelas y parques infantiles.

■ **El entorno construido:** la falta de parques, carriles para bicicletas, instalaciones recreativas o senderos adecuados y seguros puede restringir las oportunidades para que los niños y adolescentes hagan ejercicio.



¿Por qué es fundamental establecer comportamientos saludables en sus hijos?



■ Ustedes son sus modelos.

Los niños están instintivamente preparados para imitar a sus padres y cuidadores. Son increíblemente sensibles a los mensajes que se envían sobre alimentación y ejercicio. Usted ejerce la mayor influencia en el comportamiento de sus hijos y puede modelar actitudes y hábitos saludables hacia la alimentación y la actividad física que persisten a medida que crecen.



■ Ustedes son los porteros.

Los padres y cuidadores controlan los tipos de alimentos a los que los niños tienen acceso en el hogar y pueden maximizar la disponibilidad a alimentos saludables y completos (frutas, verduras, proteínas magras, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa). También pueden controlar la dieta y el ejercicio de los niños y limitar el consumo de medios (ver televisión, videos, navegar por Internet y videojuegos).



■ Ustedes son creadores de gustos.

Los padres y cuidadores influyen significativamente en los gustos y aversiones que los niños sienten por ciertos alimentos. Estas influencias pueden durar toda la vida. Cada uno de nosotros probablemente pueda recordar una comida casera favorita de nuestra infancia. Incluso hay investigaciones que sugieren que esto comienza en la infancia; los niños que son amamantados pueden estar expuestos a diferentes sabores en la leche materna de su madre.



*Recuerde:

La lactancia materna puede proporcionar protección contra el desarrollo de la obesidad. Comer con sus hijos en las comidas regulares de la familia puede ayudar a establecer hábitos de nutrición positivos y pesos saludables para los niños. 🍷



La mentoría en la crianza digital



Análisis colectivo

Grupo de Puericultura Humberto Ramírez Gómez,
de la Universidad de Antioquia
Relatora: Ligia Orrego Palacio
Trabajadora social - puericultora

Los niños, niñas y adolescentes (NNA), como seres vulnerables, necesitan que sus cuidadores estén atentos a sus necesidades para acompañarlos a convertirse en adultos capaces y seguros, pues, de otro modo, se crearían condiciones que pueden debilitar su alegría y felicidad. Al acompañarlos es necesario aprender que la actualidad impone incuestionables retos, entre

los cuales se encuentra la crianza en la era digital, proceso en el que debemos olvidarnos de pautas basadas en la cultura patriarcal y en el adultocentrismo para dar paso al vinculo-centrismo como método de relación.

El Grupo de Puericultura Humberto Ramírez Gómez, de la Universidad de Antioquia, en su trabajo académico analizó críticamente el libro *Guiar a los niños en la era digital*, de Deborah Heitner, educadora especialista en ciudadanía digital, quien propone una ruptura del análisis del asunto digital que obliga a abandonar el eje del miedo, para llevar las propuestas al terreno de la creatividad y, de esta

manera, plantear el paso de una crianza educación socialización tecnonegativa, basada en la preocupación por el consumo y solo con la aplicación de límites y prohibiciones sin acompañamiento, a la crianza educación socialización tecnopositiva, que es aquella en la que los cuidadores se convierten en mentores para acompañar a que los NNA aprendan a usar las pantallas de tal forma que pasen de ser consumidores pasivos a creativos digitales, disfrutando así los beneficios del mundo digital.

‘Mentorizar’ vs. monitorizar a los NNA en la era digital

La palabra “mentorizar” ha ido tomando fuerza entre grupos académicos de interés, pese a no estar aún en el diccionario de la Real Academia Española. Puede entenderse como la acción de guiar, educar y enseñar a un tercero. Esta se construye a partir de la definición de mentor: nombre de un personaje de la *Odisea*, de Homero, amigo de Ulises y profesor de su hijo Telémaco.

En el caso de la tecnología, es más importante concentrarse en mentorizar a los NNA para el uso consciente de los dispositivos, que monitorizarlos



Una nueva manera de
informarte con:

Crianza y Salud

Acompaña a tu familia



Transmisiones en vivo (Lives)



Webinars



Podcast



Masterclass



Guías

Y mucho más.

Además, descubre nuestra nueva página web con
imagen renovada y una experiencia innovadora.





instalando aplicaciones que ayudan a bloquear ciertos sitios o páginas que son inadecuadas para ellos. Si se hace, se les debe informar sobre su instalación. Además, es necesario instruirlos sobre cómo enmendar sus equivocaciones, pues la tecnología es uno de los factores que nos muestran cómo los errores son maravillosas oportunidades para el aprendizaje de habilidades sociales.

Los NNA confunden la destreza que tienen para el manejo de sus dispositivos con pensar que saben atender todas las situaciones que se presentan en el relacionamiento digital, como, por ejemplo, los conflictos entre amigos, el manejo adecuado de la privacidad y de las aplicaciones, y

entender el rastro de datos que van dejando con cualquier actividad en la red. Adicionalmente, aún desconocen palabras y términos efectivos para conversar, razón por la cual los chats grupales se convierten en retos difíciles por el número de personas con quienes interactúan en un mismo espacio. Es claro que es muy común que en la niñez y la adolescencia se tengan las destrezas para el manejo de dispositivos digitales, pero los cuidadores deben tener la sabiduría.

La mentoría es una gran invitación para educar a los NNA para su vida en y fuera de línea. Pero es imprescindible que los padres, madres, maestros y cuidadores, en general, abran su mente al valor de la información

y el conocimiento, y mejoren así sus propias destrezas y habilidades, pues al educar se aprende.

Es necesario, por lo tanto, involucrarse con su tecnología, jugar con ellos, conocer las aplicaciones que desean usar y acentuar no el consumo, sino la creatividad. Aprender del entorno digital de los NNA nos permitirá sentirnos más cerca de ellos, convirtiéndonos en padres con inteligencia digital, empoderados, sin temores, conscientes de los peligros de la tecnología, pero mentores para transformar a los NNA en ciudadanos digitales felices y realizados. Se debe aprender lo suficiente como para entender su mundo e involucrarse con ellos.

Cómo mentorizar

Según el pediatra puericultor Álvaro Posada Díaz, algunas comprensiones necesarias para mentorizar son:

El control, práctica adultocéntrica, no es lo fundamental.

Lo adecuado es el acompañamiento dirigido a la mentoría y a co-crear, es decir, a crear en conjunto soluciones con los NNA y aprovechar la creatividad de ambos, necesaria para crear confianza en la crianza *online* y *offline*.

La creatividad está por encima del consumo.

Estamos acostumbrados a que nuestros NNA sean consumidores y, pocas veces, sean creativos.

Estar listos para rendirles cuentas a los NNA.

Cuando un adulto tiene un desacierto, tiene la obligación de disculparse con los sujetos de crianza y entender que los adultos somos modelos y, a veces, malos, con muchas cosas buenas que los niños toman por encima de las malas.

El ámbito de las interacciones sociales es más complejo,

y allí los NNA necesitan acompañamiento y mentoría para establecer buenas relaciones personales, que son lo mismo *online* que *offline*.

Los límites tecnológicos (bloqueadores de contenidos), por sí solos, no son sustitutos del hecho de que los adultos se involucren.

La monitorización degrada la confianza. Los padres deben mentorizar.

Los mentores no quieren pillar a sus hijos o hijas haciendo lo incorrecto,

por ejemplo, viendo una página de pornografía o compartiendo un desnudo, asuntos que deben ser atendidos. Quieren acompañarlos a que aprendan a hacer lo correcto.

Parte de crecer y desarrollarse tiene que ver con las identidades.

Cada niño, niña, adolescente o adulto cuando está usando un medio digital está construyendo una identidad, va dejando huella, una historia *online* de la que es difícil desprenderse. Debe darse claridad de lo que se está haciendo para evitar meterse en asuntos complejos o equivocados.

Proporcionar espacios para el aprendizaje y el autodescubrimiento,

y hacer planes que no surjan de la ansiedad, del deseo de control o de los temores frente al uso de los dispositivos.



Padres tecnopositivos

Facilitarles a los NNA su interacción con la tecnología sin la intervención de un adulto es convertirse en padres permisivos, lo que no promueve el ejercicio de la responsabilidad. Si, por el contrario, esta interacción está llena de condicionamientos y límites que van a impedir un clima de conexión que les facilite apoyarse en sus cuidadores, se estaría hablando de padres autoritarios. Pero si los

padres, como debe ser, se involucran en el mundo digital de los NNA, interactúan con ellos, juegan, hablan sobre la forma responsable de acercarse a la tecnología y los apoyan, serán padres mentores, lo que hace referencia a la crianza humanizada y humanizante que el Grupo de Psicología Humberto Ramírez Gómez, de la Universidad de Antioquia, propone como el mejor modelo para el acompañamiento de los adultos a lo

largo del crecimiento y desarrollo durante la niñez y la adolescencia.

Para tener un mundo digital cercano al de los hijos e hijas y generar conciencia digital, se deben convertir las crianzas adultocéntricas autoritarias y permisivas, que son tecnonegativas, en crianzas humanizadas y humanizantes vinculocéntricas, que sean tecnopositivas.



Cómo ser buenos mentores siendo tecnopositivos

- ✿ Siendo curiosos, es decir, estando atentos a las experiencias diarias de los NNA.
- ✿ Conociendo y experimentando con los NNA su mundo digital.
- ✿ Preguntándoles qué están pensando y sentarse con ellos para que, con el aprovechamiento de su creatividad y tu sabiduría, generen soluciones conjuntas.
- ✿ Conversando sobre lo que se ve en los medios y las noticias, hablando sobre ellas para orientarlos y facilitar su comprensión.
- ✿ Acompañando, teniendo en cuenta el desarrollo neurológico de los NNA, en este caso, el desarrollo de la corteza prefrontal,

que le debe posibilitar entender la inequidad y exclusión.

- ✿ Dando ejemplo con el manejo de los dispositivos en el hogar, a la hora de la cena, de las reuniones familiares y de dormir, reconociendo que el ejemplo forma más que las palabras.
- ✿ Pidiendo permiso antes de publicar fotos de los NNA, para que aprendan sobre la privacidad, comprendan que sus imágenes les pertenecen, que pueden decir no, y, a la vez, mejorar el autocontrol.



Es fundamental mostrarles a los NNA que estamos ahí, que pueden acudir a nosotros para orientarlos en los momentos en que lo necesiten, ayudarlos sin criticar el error, pues, por medio de una mentoría consciente, se les ofrece una oportunidad de corregir su comportamiento. Pero eso no es suficiente.

También debemos, como lo explica el modelo de crianza educación socialización humanizada y humanizante, fomentar en ellos el sentido ético con la vida y los valores de su cultura, que sean empáticos consigo mismos, con los demás y con la naturaleza; que crean en el predominio del bien común sobre el bien particular, que sean respetuosos, que afronten

las relaciones con los demás con visión de ellos como ciudadanos (con los mismos derechos), así como que sean capaces de utilizar creativa y responsablemente las tecnologías de la información y comunicación, sin dejarse dominar por ellas.

Lecturas recomendadas

- Heitner D. *Guiar a los niños en la era digital*. México: Paidós; 2019.
- Nelsen J. *Disciplina positiva*. 2ª ed. México: Ediciones Ruz; 2009.
- Posada A, Gómez JF, Ramírez H. *Crianza humanizada y humanizante*. Medellín: Universidad de Antioquia; 2019.



EL YOGURT

UN ACTOR CLAVE EN LA CALIDAD DE LA DIETA Y LOS ESTILOS DE VIDA.

El consumo de yogurt se ha asociado con patrones dietarios, estilos de vida saludables, mejor calidad de la dieta y perfiles metabólicos más saludables. Los consumidores frecuentes de yogurt no solo tienen una mayor ingesta de nutrientes, sino también una mejor calidad de la dieta, que incluye un mayor consumo de frutas y verduras, cereales integrales y lácteos, lo que indica una mayor diversificación de la dieta.



Evidencias epidemiológicas y clínicas sugieren que el **yogurt contribuye a una mejor salud metabólica** debido a sus efectos sobre el control del peso corporal, la homeostasis energética y el control del azúcar en sangre.

La calidad de la dieta hace referencia a una alimentación diversificada, equilibrada y sostenible, que proporciona la energía y todos los nutrientes esenciales para el crecimiento y una vida saludable y activa.

El consumo de yogurt se relaciona con aspectos clave de la alimentación y nutrición de las personas, algunos de los resultados se presentan a continuación:

Conclusión

El consumo de yogurt puede considerarse como un indicador de dieta balanceada y equilibrada. Esto a través de su contenido nutricional, el impacto que tiene su consumo en la salud metabólica, incluyendo la regulación del equilibrio energético, el peso corporal, la glicemia, y su relación con comportamientos y factores de estilo de vida más saludables.

Referencias

1. Christopher J. Cifell; Adequacy Nutrient Children American. Intakes , Nutrient Adequacy , and Diet Quality in. Nutrients. 2020.
2. Rogelj I. Milk, Dairy Products, Nutrition and Health. Food Technol Biotechnol. 2000;38(2):143-7.
3. Panahi S, Fernandez MA, Marette A, Tremblay A. Yogurt, diet quality and lifestyle factors. Eur J Clin Nutr. 2017;71(5):573-9.

Con-
Ciencia
láctea

Consumo de yogurt



Calidad de la dieta

- Promueve el consumo de frutas y verduras enteras.
- Esta relacionado con un aumento en el consumo de lácteos.
- Favorece el consumo de grasas saludables, carnes magras, cereales integrales y leguminosas.



Factores alimentarios

- Mejores hábitos de alimentación.
- Adopción de recomendaciones dietarias saludables.
- Mayor educación alimentaria y nutricional.
- Favorece el interés y el aprendizaje de gastronomía y cocina.



Estilos de vida

- Existe relación entre el consumo de yogurt y la práctica de actividad física.
- Mejores hábitos de sueño
- Los consumidores de yogurt tuvieron mejor estilo de vida y menor consumo de tabaco y alcohol.



Salud cardiometabólica

- Favorece la saciedad.
- Menor impacto en la glicemia.
- Mantenimiento de un peso saludable.
- Mejora en la microbiota intestinal por el consumo de yogures con probióticos.
- Efectos positivos en la salud ósea, indicadores cardiovasculares, diabetes tipo 2 y síndrome metabólico.



¿Qué es la coeducación y por qué es necesaria?



Por: Luis Carlos Ochoa Vásquez
Pediatra puericultor
Profesor de Medicina UPB y CES

¿Qué es la coeducación?

Tradicionalmente las escuelas y colegios se han clasificado en masculinos, femeninos y mixtos, dependiendo de si sus alumnos son solo niños, niñas o de ambos sexos. La coeducación, en su concepción moderna, es algo que va más allá de la educación mixta: es el sistema educativo que promueve, en todo momento y en sus tres estamentos básicos (estudiantes, profesores, familias), la igualdad entre niños, niñas y adolescentes, independientemente de su sexo, etnia, creencias políticas o religiosas, o nacionalidad y aspecto físico, sustentando esta igualdad en el respeto y visibilización de lo femenino y lo masculino, sin discriminación ni violencia.

¿Por qué es necesaria la coeducación?

Desde hace muchísimos años, por tradición, por patrones culturales y costumbres que se pasan de generación en generación, se ha brindado una crianza con discriminación de género asumiendo que la mujer es débil, sensible, emocional y subordinada siempre al hombre. Por mucho tiempo, su educación se orientó a que ejerciera únicamente su función de madre y esposa. Y este tipo de crianza empieza desde el nacimiento, con aspectos como seleccionar el color rosado para las niñas, regalarles juguetes relacionados con los roles mencionados (muñecas, cocina, plancha, tocador); y luego se les insiste en que su lugar es la casa mientras que el del hombre está en la calle, pues es el que dirige, el que manda, el que castiga ("esta noche hablamos con su papá").

Pero el problema grave de una crianza sin equidad y con discriminación de género es que crea injusticias y, muy especialmente, violencia: los mejores empleos y el mayor número de oportunidades de trabajo son para los hombres, el sueldo de las mujeres es un 20% menos que el de los hombres, incluso ocupando el mismo cargo; y la mayoría de los puestos públicos y directivos son desempeñados por hombres. Y ni hablar de la violencia: el panorama es, bajo las condiciones actuales, francamente preocupante, al punto de que no pasa ni un día sin que aparezcan noticias desgarradoras sobre violencia intrafamiliar, en las que la víctima es casi siempre la mujer: feminicidios, maltrato, abandono de hogares, abuso sexual; hechos casi siempre dados por hombres cercanos a la familia (padres, padrastros, hermanos, abuelos) o con alguna influencia o poder sobre la mujer (jefes, directivos, compañeros de trabajo, compañeros de colegio, etc.)



Es claro, entonces, que somos una sociedad eminentemente machista y que se hace necesario desaprender sesgos, estereotipos, prácticas, conductas y valores que, muchas veces de manera inconsciente, les transmitimos a nuestras hijas, hijos y estudiantes. Se hace necesario, de igual forma, que todas las personas significativas para las niñas y niños (padres de familia, maestros, profesores y otros

cuidadores) asuman el compromiso de educarlos en igualdad para que puedan ejercer una ciudadanía plena en derechos y sin discriminación, lo que es una garantía de prevención de la violencia.

¿Qué se busca con la coeducación?

La coeducación busca que las instituciones educativas les brinden a

todos sus alumnos, las habilidades, competencias y valores, que les permitan enfrentarse a una sociedad que está en cambio permanente; que se eduquen en un ambiente justo, solidario y democrático, en el que tengan las mismas oportunidades, independientemente de su sexo. Con la coeducación se busca, por lo tanto, entre otros, los siguientes objetivos:



1. Comprender el concepto de equidad de género y actuar en consecuencia.

2. Rechazar la violencia y prevenirla en todas sus formas, incluyendo el *bullying* o matoneo escolar.

3. Establecer normas de responsabilidad y cuidado de lo propio y ajeno, incluyendo materiales e instalaciones del colegio.

4. Rescatar los saberes y experiencias de las mujeres, y sus valiosos aportes en todos los campos, de tal manera que se visualicen sus logros, los cuales van más allá de sus funciones de esposas y madres.

5. Aprender a comunicarnos desde el respeto. Se trata de uno de los pilares de la coeducación: tener en cuenta al otro, escucharlo de verdad, así no estemos de acuerdo con su opinión; valorarlo, tratar de "ponerse en los zapatos" del otro, "sentipensar" como el otro. De esta manera, se asumen los conflictos como una oportunidad de crecimiento para todos.

6. Afrontar los conflictos en forma positiva, desde el diálogo.

7. Cuestionar, rechazar y corregir las conductas sexistas, adultocentristas, xenófobas, racistas, homofóbicas y androcenristas existentes en las familias, las aulas, los medios de comunicación y redes sociales.

8. Incorporar los valores positivos tradicionalmente atribuidos a uno u otro sexo en la formación de niños y niñas por igual, de tal manera que todos logren competencias que antes se asumían solo de mujeres o de hombres.

9. Usar correctamente el lenguaje de forma que permita identificar que en el mundo somos mujeres y hombres. Es decir, que se hable, se escriba y se piense en femenino y masculino.

10. Rechazar de manera respetuosa, pero enfática, todo comentario, chiste, caricatura, imagen o canción que haga burla de alguien por su sexo, raza, credo u orientación sexual. Y esto se debe hacer en todos los ámbitos, empezando, desde luego, en el hogar.

Bajo las actuales condiciones, no hay duda de la función que debe cumplir la coeducación en la búsqueda de una sociedad más justa e igualitaria, en la que las oportunidades sean para todos

y en la que todos puedan ejercer plenamente su ciudadanía desde el momento mismo del nacimiento. Se trata de un proyecto que requiere de la participación activa y decisiva de profesores, es-

tudiantes y padres de familia, cuyo propósito es contrarrestar, desde su aporte, la cultura de la violencia y la aterradora inequidad que explica buena parte de los graves problemas de nuestro país. &

Más vale prevenir que curar



Por: Ernesto Durán Strauch
Pediatra puericultor



Los niños pequeños no son muy hábiles en sus movimientos y fácilmente se caen; los preescolares son un terremoto y todo el tiempo se están moviendo; los escolares son curiosos, quieren averiguarlo todo, explorarlo todo; los adolescentes son arriesgados, les gustan las cosas extremas y se sienten invulnerables. Todas estas son condiciones que corresponden a momentos del desarrollo y facilitan aprendizajes necesarios. Por lo tanto, corresponde a los adultos encargados de su cuidado, sin limitarlos en sus actividades, protegerlos ante posibles accidentes.

Los niños, si bien tienen un gran instinto de supervivencia, no tienen la capacidad para asociar riesgos, no asocian, por ejemplo, enchufes o cables con la energía eléctrica, o no saben que tomar en exceso una medicina puede ser dañino. Ellos se distraen con facilidad, centrando su atención en lo que les llama la atención y olvidándose de todo lo demás. No saben reaccionar adecuadamente ante el peligro o su coordinación muscular no se los permite. Es necesario que padres

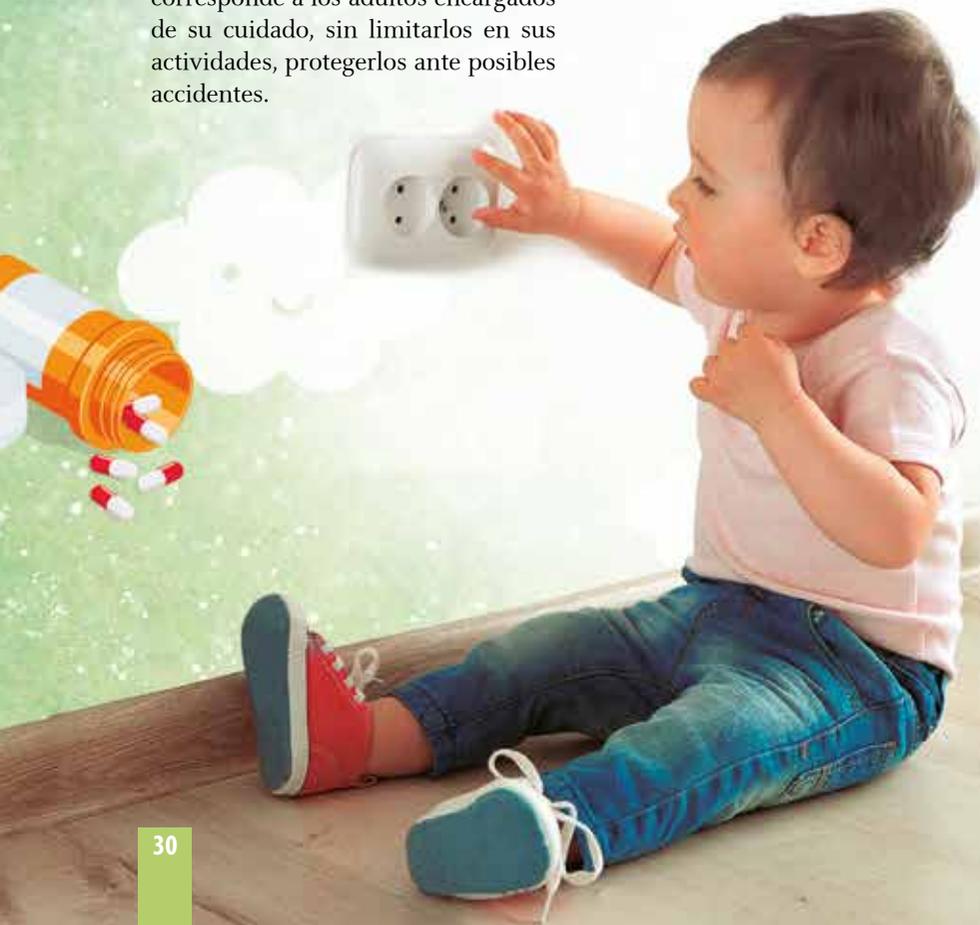
y cuidadores tengan una actitud de actuar antes de, de prevenir. Para ello, deben agudizar sus sentidos, estar atentos a evitar todo posible riesgo, sin caer en la sobreprotección.

Si bien cada casa, cada barrio, son un mundo y tienen sus propios lugares de riesgo, es necesario que padres y cuidadores conozcan cuáles son los accidentes más frecuentes, para que puedan contribuir a prevenirlos. Los mismos niños si conocen estos peligros pueden ayudar a evitarlos.

Los accidentes más frecuentes son las caídas. Pueden ocurrir en la casa desde escaleras, azoteas, ventanas, butacas, camarotes o, aun, desde la propia altura, cuando el piso está resbaladizo por alguna causa. También pueden suceder en los parques, en la escuela o en la calle. Situación similar es la de las heridas, que pueden ocurrir en cualquier momento, principalmente, cuando los niños manipulan objetos cortantes como tijeras o cuchillas, u objetos de vidrio como vasos, botellas, ventanas, etc.

Los accidentes de tránsito con mucha frecuencia involucran a los niños, ya sea como peatones, ciclistas o como ocupantes de los vehículos. Estos se deben a imprudencia de los adultos, pero también a la falta de conocimiento de los niños sobre las normas de tránsito.

Las intoxicaciones accidentales son un problema frecuente en los niños pequeños. Las medicinas, los insecticidas,





los detergentes, la gasolina, cualquier cosa puede ser un tóxico peligroso en las manos de un niño, pues su curiosidad los lleva a probar todo lo que encuentran.

La piel de los niños es más sensible que la de los adultos, por eso, las quemaduras son en ellos mucho más graves. La mayoría de las quemaduras ocurren en casa, directamente con fuego o con líquidos hirvientes, pero también pueden ocurrir por electricidad y, desafortunadamente, todavía siguen ocurriendo quemaduras por pólvora.

Cuando se habla de ahogamiento se piensa en ríos, lagos, mares o

piscinas, los cuales todos tienen sus riesgos para los niños, pero es necesario saber que los pequeños se pueden ahogar en una alberca, en un estanque de agua o, incluso, en la tina de baño. Dos minutos sumergidos en el agua pueden ser fatales para un niño.

Los más pequeños, dado que tienen vías aéreas también muy pequeñas, se pueden ahogar con cualquier cosa que se lleven a la boca: botones, monedas, pastillas, joyas, maní, nueces, etc. Por eso, los juguetes que tienen partes pequeñas dicen en su empaque que no son recomendados para menores de tres años.

A los niños las armas les pueden despertar curiosidad, por ello, tener un arma en casa es exponerse a graves consecuencias, en especial, si está en un lugar donde los niños las pueden alcanzar.

Recomendaciones para evitar accidentes

- Hablen con los niños sobre los riesgos de accidentes que existen. Cuando ocurra un accidente, traten de que reflexionen y aprendan. Enséñeles a ser cuidadosos y responsables.
- Establezcan, respeten y hagan respetar las normas de seguridad, explicando siempre el porqué hay que cumplirlas.
- Sean modelo de prevención, la mejor manera de aprender es con un buen ejemplo.
- No dejen a los niños pequeños solos en casa, debe haber siempre un adulto responsable cerca.
- No los dejen solos en lugares públicos o sitios congestionados y no les permitan ir a sitios peligrosos. Enséñeles, en la medida de sus capacidades, a desplazarse por el vecindario, a conocer el entorno, a saber su teléfono y dirección.
- Enséñeles, a medida que crecen, a actuar ante los peligros, a apagar incendios, a aplicar los primeros auxilios.
- No les asignen tareas que no son aún capaces de hacer, como cuidar a sus hermanitos, cocinar o manipular herramientas.
- Examinen periódicamente su casa y alrededores en búsqueda de posibles riesgos. Arreglen o cambien equipos defectuosos, reemplacen vidrios rotos, entierren bien las puntillas, limen las aristas o superficies cortantes.
- Usen rejas de seguridad en las escaleras. Mantengan sillas y otros muebles alejados de las ventanas. No permitan el acceso libre a azoteas y terrazas. Aseguren cierres de ventanas y balcones. Eliminen pronto y de manera segura vidrios rotos, juguetes defectuosos, latas, trozos de madera y otras cosas que puedan hacer daño.
- No los dejen correr con objetos en la boca o con botellas u objetos cortantes en la mano.
- No les permitan usar implementos como planchas, taladros, secadores, etc.; sin conocer bien sus funciones o tener la edad adecuada para manipularlos.
- No les den a los niños pequeños alimentos con los que se puedan

No les permitan usar implementos como planchas, taladros, secadores, etc.; sin conocer bien sus funciones o tener la edad adecuada para manipularlos.



No dejen a los niños pequeños solos en el baño.



atorar, como uvas, maní, maíz, entre otros; ni dejen a su alcance objetos pequeños como alfileres, monedas o botones.

- Enséñeles sobre los peligros de introducirse objetos pequeños en la boca, nariz, oídos o genitales.
- No les pongan anillos, pulseras o collares a los niños pequeños.
- No permitan que se acerquen a la estufa, ni que manipulen cosas calientes. No permitan que estén solos en habitaciones donde haya velas o fogones encendidos. No fumen mientras estén con ellos. No transporten líquidos hirvientes si hay niños cerca. Los mangos de los utensilios deben estar lejos de su alcance. Mantengan fósforos, encendedores y gasolina alejados de ellos. No dejen que acerquen sus dedos a las tomas de energía, y

manténgalas cubiertas con muebles o protectores. No les den ninguna clase de pólvora.

- Guarden las medicinas, venenos, detergentes y artículos de limpieza en recipientes claramente marcados y en lugares donde no puedan alcanzarlos.
- Mantengan bajo llave los ácidos, la cal, la lejía y cualquier sustancia cáustica.
- Mantengan objetos cortantes, como cuchillos, machetes, tijeras; y objetos punzantes, como agujas, anzuelos y espinas, lejos de su alcance. Guarden las botellas de vidrio en un lugar seguro. Pongan las plantas punzantes o espinosas en lugares protegidos.
- Supervíselos cuando están jugando cerca del agua. Mantengan tapados los estanques o depósitos de agua. Si viajan en bote utilicen salvavidas. Enséñeles a nadar cuando sean pequeños. No dejen a los niños pequeños solos en el baño.
- Mantengan ventilados lugares donde se pueden acumular gases, como el sitio donde están el calentador o la estufa. No dejen el carro encendido en garajes cerrados.
- Enséñeles a cruzar las calles por los sitios indicados mirando hacia ambos lados. Enséñeles las señales y normas de tránsito. Siempre que suban a un carro colóqueles el cinturón de seguridad; no les permitan ir en el asiento de adelante



ni en el platón de una camioneta. Respeten las señales de tránsito y manejen con precaución.

- La bicicleta y los patines deben ser del tamaño apropiado y estar en buenas condiciones mecánicas. Enséñeles a usar el casco y las demás medidas de protección y a utilizar las vías apropiadas. No los dejen jugar solos en sitios de tránsito vehicular. No permitan que vaya más de un niño por bicicleta.
- No tengan armas de fuego. Si las tienen, estas deben estar descargadas y bajo llave y la munición guardada separadamente. No las limpien ni reparen delante de los niños.
- No tengan en casa animales salvajes ni animales domésticos mal entrenados. No es conveniente que razas de perros agresivos estén en lugares donde hay niños.
- Mantengan en casa un botiquín de primeros auxilios, así como un extintor de incendios. Tengan a la mano los teléfonos de emergencias y enséñenselos a los niños.
- Si bien es importante protegerlos, hay que evitar caer en el exceso de impedirles hacer las actividades adecuadas para su edad. Para ellos es muy importante explorar su medio y adquirir habilidades físicas; la clave está en permitirlos estando acompañados y manteniendo buenas condiciones de seguridad. ☺



La enfermedad POR ROTAVIRUS

Está caracterizada por vómitos y diarrea líquida durante 3 a 8 días. Con frecuencia también está acompañada de fiebre y dolor abdominal.¹



¿Quién está en riesgo de contraerlo?

Las tasas más altas de enfermedad ocurren entre los bebés y los niños pequeños, y la mayoría de los niños se infectan antes de los 5 años de edad.¹



¿CÓMO SE TRANSMITE?³



- Por vía **fecal-oral**.
- Las personas infectadas **eliminan** el virus en sus heces.



- El momento en que más se propaga el virus es durante los primeros **3 días** después de que se recuperan de la enfermedad por rotavirus.



- Los rotavirus se propagan fácilmente entre los bebés y los niños pequeños.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?³

La **buena higiene**, como el lavado de manos y la limpieza, es importante, pero no es suficiente para controlar la propagación de la enfermedad.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS?²



Deshidratación
(Pérdida de líquidos corporales.)

Vómito y diarrea grave.

Pérdida de apetito.

¿CÓMO PUEDO SABER SI MI HIJO ESTÁ DESHIDRATADO?¹

Mareos al estar de pie.

Sequedad de boca y garganta.

Disminución de la orina.



Pocas lágrimas o ninguna al llorar.

Estar inusualmente somnolientos o inquietos.

¡Infórmate!
Consulta a tu médico
Sobre cómo prevenir enfermedades por Rotavirus en tus hijos.

Referencias:

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Rotavirus Cuadro clínico. Disponible en:

<https://www.cdc.gov/rotavirus/clinical-sp.html#:~:text=El%20nombre%20rotavirus%20deriva%20de,es%20estable%20en%20el%20medioambiente>. Consultado en agosto de 2022.

2. Disponible en Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Rotavirus. Síntomas: <https://www.cdc.gov/rotavirus/about/symptoms-sp.html> Consultado en agosto de 2022.

3. Disponible en Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Rotavirus. Transmisión: <https://www.cdc.gov/rotavirus/about/transmission-sp.html> Consultado en agosto de 2022.

Una guía para la salud dental de los niños



American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

El camino para alcanzar una sonrisa radiante comienza mucho antes de que aparezca el primer diente. Los padres cumplen una importante función para ayudar a sus hijos a tener dientes sanos, que incluye un monitoreo temprano por parte de un pediatra o dentista.

Los pasos para lograr una buena salud dental incluyen:

- ♥ Atención regular al cuidado de un dentista.
- ♥ Suficiente aplicación de fluoruro.
- ♥ Cepillado y uso del hilo dental regularmente.
- ♥ Comer apropiadamente.

Es fundamental que también los padres cuiden sus propios dientes, ya que la bacteria causante de la caries puede transmitirse al compartir bebidas y comidas. Al seguir estos pasos y al enseñárselos a sus hijos, toda su familia puede gozar de una buena salud dental.

Con esta información sabrá por qué el fluoruro es importante, cuándo debe comenzar a cepillar los dientes de sus hijos, qué hacer si usa chupete o se chupa el dedo, qué alimentos dañan los dientes, cuáles son los buenos hábitos dentales y sabrá más acerca de los dentistas pediátricos.

¿Por qué es importante el fluoruro?

El fluoruro es un químico natural que puede añadirse al agua

potable y a la pasta dental. Este químico fortalece el esmalte dental (la capa que recubre al diente) y, a su vez, ayuda a reparar daños tempranos de los dientes.

¿Cuándo debo comenzar a cepillar los dientes de mis hijos?

La limpieza dental diaria debe comenzar en cuanto aparezca el primer diente. Límpieme los dientes con un pedazo de gasa o un trapito mojado. Use un cepillo y pasta dental con fluoruro a medida que crezca el niño. Debido a que los niños tienden a ingerir la pasta dental, ponga solo una pequeña porción (del tamaño de un guisante) en el cepillo y presiónela contra sus cerdas. El uso excesivo de fluoruro puede provocar fluorosis (manchas en los dientes).



Así mismo, revise los dientes para detectar a tiempo síntomas de caries. Estas aparecen como líneas o puntos blancos, amarillos o marrones, en la parte superior de los dientes. Para prevenir la caries entre los dientes, utilice el hilo dental. La mordida ideal de un bebé debe mostrar espacios entre los dientes frontales. Si los dientes de su bebé están juntos,



puede ser que requiera un cuidado de ortodoncia cuando desarrolle sus dientes permanentes.



¿Se pueden dañar los dientes con el chupete o por chuparse el dedo?

Si un niño chupa constantemente un chupete, su dedo pulgar o varios dedos, esto puede afectar la forma de su boca o la alineación de sus dientes. Si deja el chupete a los tres años de edad, su mordida se corregirá posiblemente por sí misma. Si deja de chupar el chupete o el dedo pulgar antes de que salgan sus dientes permanentes, también existe la posibilidad de que se corrijan solos. Pero si continúa haciéndolo luego de que aparezcan sus dientes permanentes, puede llegar a requerirse ortodoncia para realinear los dientes.

Alimentos que pueden causar caries

Los dulces o galletas pueden causar caries. El azúcar contenido en frutas y jugos no es saludable para los dientes si permanece por largo tiempo en la boca. Beber a menudo jugos y refrescos igualmente puede provocar caries. Los alimentos que contienen almidón, como las galletas; o los que



son chiclosos y dulces, como las pasas, gomitas y bombones; tienden a permanecer más tiempo en los dientes y, por lo tanto, incrementan la probabilidad de desarrollar caries.

Los almidones y las frutas, sin embargo, son un complemento importante de la dieta de su hijo. A fin de evitar caries, dele estos alimentos solo durante las comidas (antes de que se cepille los dientes). Para su salud dental, dele una dieta balanceada que incluya una rica variedad de alimentos. Beber agua enriquecida con fluoruro es una excelente manera de mantener sana la dentadura.

Buenos hábitos dentales

Los chequeos dentales regulares, una dieta balanceada, la prevención de lesiones, el control de malos hábitos, el cepillado y el uso del hilo dental son medidas claves para una buena salud dental. Ayude a sus hijos a crecer con sonrisas radiantes inculcándoles, desde temprana edad, buenos hábitos dentales.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que todos los niños sean sometidos a evaluaciones de riesgo bucales desde los seis meses

Durante los chequeos médicos regulares, su pediatra verificará los dientes y encías de su niño para asegurarse de que estén sanos.



de edad. Los niños con alto riesgo de desarrollar caries tempranas deben ser atendidos por un dentista desde los seis meses de nacidos, y, a más tardar, a los seis meses después de que les salga el primer diente o al año de edad (lo que ocurra primero).

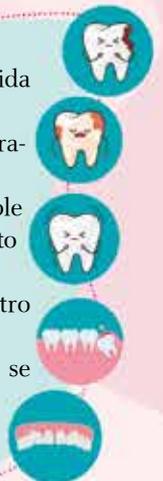
Todos los niños deben ser sometidos a un examen dental apropiado durante sus primeros años de vida.

Dentistas pediátricos

Durante los chequeos médicos regulares, su pediatra verificará los dientes y encías de su niño para asegurarse de que estén sanos. Si su hijo presenta problemas dentales, seguramente su pediatra lo referirá a una evaluación dental. El dentista pediátrico se especializa en el cuidado de los dientes en los niños, pero hay dentistas generales que, igualmente, atienden niños en su práctica.

El pediatra puede pedirle que vea a un dentista si su niño menor de un año de edad:

- ♥ Se rompe o lastima un diente o tiene una herida en la cara o boca.
- ♥ Tiene dientes que muestran signos de decoloración. Puede ser un síntoma de caries.
- ♥ Se queja de dolor de dientes o es muy sensible a los alimentos o líquidos calientes o fríos. Esto también puede ser un síntoma de caries.
- ♥ Tiene una herida o crecimiento anormal dentro de la boca.
- ♥ Tiene una mordida anormal (los dientes no se unen correctamente). ❗



No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar con base en los hechos y circunstancias individuales.

A propósito de 'El infinito en un junco', sabía usted que:

Por: Juan Fernando Gómez Ramírez
Pediatra puericultor

Es un ensayo escrito, en 2019, por la autora española Irene Vallejo, doctora en Filología Clásica, donde describe y analiza los orígenes del libro desde hace cinco milenios, cuando los egipcios descubrieron el potencial de un junco (hierba de tallo recto) al que llamaron "papiro".

Este relato, altamente poético en su contenido, lleva, en la actualidad, 42 ediciones y ha sido traducido a 23 idiomas, convirtiéndose en un verdadero hito bibliográfico de nuestro tiempo y por el que su escritora obtuvo el Premio Nacional de Ensayo 2020. A continuación, compartiremos con nuestros lectores algunas referencias a la infancia consignadas a lo largo de la obra:

* Somos los únicos animales que fabulan, que ahuyentan la oscuridad

con cuentos, que gracias a los relatos aprenden a convivir con el caos, que avivan los rescoldos de las hogueras con el aire de sus palabras, que recorren largas distancias para llevar sus historias a los extraños.

* Mucha gente idealiza su infancia, la convierte en el territorio sobrevalorado de la inocencia perdida. Yo no tengo ningún recuerdo de esa presunta inocencia de los otros niños. Mi infancia es un extraño revoltijo de avidez y miedo, de debilidad y resistencia, de días tenebrosos y de alegrías eufóricas.

* Los antiguos, que veían a los niños como una especie de adultos en miniatura sin gustos ni talentos propios, les ofrecían los mismos libros que leían los adultos. No había nada parecido a la actual literatura infantil o juvenil, ninguna facilidad. Todavía no se había inventado la infancia, aún no había llegado Freud para atribuir una importancia crucial a los primeros años. Entonces, lo mejor que podías hacer por un niño era zambullirlo de cabeza en el mundo adulto y quitarle la niñez a restregones, como si fuera mugre.

* El oficio de pensar el mundo existe gracias a los libros y la lectura, es decir, cuando podemos ver las palabras y reflexionar despacio sobre ellas, en lugar de solo oírlas pronunciar en el veloz río del discurso.

* Las generaciones futuras tienen derecho a reclamarnos el relato del pasado.

*Fuente: Vallejo, Irene. *El infinito en un junco. La invención de los libros en el mundo antiguo.* Penguin Random House. Bogotá. 2021. ©



Sin humanidades solo queda el sometimiento

Resulta curioso comprobar cómo, en las últimas décadas, con la pérdida de peso de las humanidades en colegios e institutos, se ha dado una peligrosa y creciente merma de la atención y la concentración. Una educación sin humanidades nos entrega al vasallaje intelectual, afectivo y emocional. Si la educación se convierte en esclava de la productividad, la rentabilidad y la utilidad, educaremos para crear sujetos serviles. El conocimiento no puede estar al servicio exclusivo del mercado laboral; ha de fomentar la crítica y la autonomía. Una educación que solo enseña lo útil solo sirve para servir. Ya lo vaticinó Concepción Arenal: “¿Qué remedio puede emplearse contra los males que nos afligen o nos amenazan? Ninguna dolencia social puede combatirse con un solo remedio, pero diré uno: la educación”.

*Fragmento tomado del artículo desarrollado por Carlos Javier González Serrano (Revista *Ethic* - 28 de julio de 2022).



Reflexiones

• “El amor es la libertad de volar acompañado, es dejar ser sin poseer”.

Gabriel García Márquez

• “Los que crearon las fronteras nunca vieron volar a un pájaro”.

Anabelle Aguilar Brealey

• “Si un niño no es criado en el amor, sino en el miedo, no aprende a amar, sino a defenderse”.

Françoise Dolto

SUS PADRES SIENTEN QUE USTED ES INDIFERENTE Y DESPECTIVO CON LAS PERSONAS, QUE LE FALTA DESARROLLAR LA EMPATÍA

TODO MI SER HA DESARROLLADO UN GRADO TAN ALTO DE AUTÉNTICA EMPATÍA, QUE DUDO, PUEDA SER DETECTADO POR LA MENTE PRIMITIVA DE ESOS ADULTOS.



Crianza y Salud

Acompaña a tu familia

SCP
Sociedad Colombiana
de Pediatría

Crianza y Salud, ahora al alcance de tu mano.



Disponible en:

Encuentra todos los contenidos e información en tu celular. Descarga nuestra aplicación móvil.



Google Play



App Store



www.crianzaysalud.com.co

CONGRESO INTERNACIONAL
DE ACTUALIZACIÓN EN
VACUNAS

Un evento en el que abordaremos los principales tópicos
en una temática tan importante como la de vacunas.

Dirigido a: pediatras, profesionales de la salud
y personal vacunador.

Lugar: Barranquilla, Centro de Convenciones Blue Garden
Hotel Hilton Garden Inn

Fecha: 25 y 26 de Noviembre de 2022

Más información en

www.scp.com.co

