

Crianza y Salud

Acompaña a tu familia

La tolerancia
como un valor
fundamental



SCP
Sociedad Colombiana
de Pediatría



Año 21 | número 2 |
Bogotá, Colombia



Además:

19



Aburrirse: un derecho y
una necesidad de los niños

30



Vamos a tener un bebé.
¿Qué sigue?

34



Cómo prevenir la caries
dental en su bebé

Prográmate con nuestros
EVENTOS
2023



GLOBAL HEALTH
CONFERENCE
— of the Americas —

13, 14 y 15
septiembre

Cartagena



Congreso Nacional
de Nutrición, Crianza
y Salud

17 y 18
noviembre

Cali

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 21 – número 2 · (Año 2023)
ISSN 1692-150X

Director

Juan Fernando Gómez Ramírez

Coordinadora Editorial

Lina María Martínez Fonseca

Fotos:

©2023 Shutterstock.com
Archivo fotos SCP

Ilustraciones:

©2023 Shutterstock.com
MIQUELOFF

Foto portada:

©2023 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

Facilitar la lactancia materna en el entorno laboral:

un compromiso de todos

Es indispensable que se protejan los acuerdos establecidos para que la lactancia materna se realice con éxito en el entorno laboral.

12 Primera infancia

La tolerancia como un valor fundamental

El fundamento de la enseñanza de la tolerancia está en formar seres humanos más preparados para cohabitar en un mundo cada vez más diverso.

16 Desde la niñez

Los lavados salinos nasales y la salud respiratoria de los niños

Los lavados salinos nasales se han recomendado como complementarios en el manejo de las enfermedades respiratorias en los niños. Conozca más sobre ellos.

19 Escolares

Aburrirse: un derecho y una necesidad de los niños

Existe una falsa creencia de que el aburrimiento es una emoción negativa, pero la realidad es bien distinta. El aburrimiento y su buen uso trae beneficios valiosos.

24 Adolescentes

Cómo mantener a los adolescentes seguros en las redes

sociales: lo que los padres deben saber

Un enfoque múltiple para la gestión de las redes sociales, incluidos los límites de tiempo y la supervisión, pueden ayudar a proteger el desarrollo cerebral de los adolescentes.

28 Los niños y la inclusión social

Está de moda a través de los medios de comunicación el tema de la inclusión social, pero lo que no nos explican es: ¿A qué se refiere? y ¿cómo educamos a nuestros hijos sobre este tema?

30 Vamos a tener un bebé. ¿Qué sigue?

Destacamos los cuidados más importantes que se deben tener para lograr un embarazo saludable, no solo en el ámbito físico, sino también en el psicológico.

34 Cómo prevenir la caries dental en su bebé

Puesto que las caries pueden desarrollarse tan pronto como sale el primer diente, es importante adoptar hábitos dentales saludables desde la más tierna edad.

36 A propósito de 'El peligro de estar cuerda', sabía usted que:

En esta obra, Rosa Montero defiende a ultranza el valor de ser diferente, relacionando esta vivencia con la creatividad de muchas celebridades a lo largo de la historia.

05 Los límites en la crianza: necesarios y posibles

06 Guía de anunciantes

37 Piecitos

38 Caricatura

20 años

Como aliados y consejeros
de las familias colombianas.



**Estamos de aniversario y tenemos
varias sorpresas y regalos para ti:**

- ✓ Imagen renovada
- ✓ Nueva web con una experiencia innovadora
- ✓ Lanzamiento de aplicación móvil
- ✓ Nuevos contenidos, alianzas y mucho más



Síguenos en Facebook e Instagram,
nos encuentras como: Crianza y Salud

Los límites en la crianza: necesarios y posibles

Entre los fundamentos básicos de la educación definidos, hace algunos años, por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) en París, se encuentra el relacionado con el “aprender a vivir juntos”. En este sentido, el establecimiento de límites de comportamiento en el discurrir de la crianza, se constituye en un elemento determinante para lograr una convivencia armónica y promover el respeto propio y hacia los demás, en el contexto social en que la vida acontece.

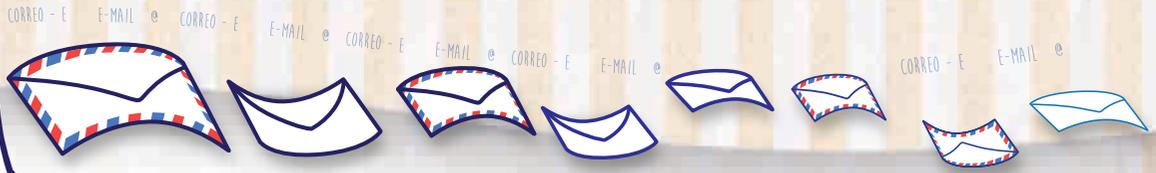
Los límites son organizadores del comportamiento. Aportan seguridad, contención y gestión adecuada de la frustración. Les enseñan a los sujetos de crianza que hay cosas que se pueden hacer y otras que no, y les señalan el camino hacia una buena ciudadanía.

Desde etapas muy tempranas de la vida y con base, por ejemplo, en la instauración de rutinas, se va introyectando gradualmente la idea del límite como organizador de la conducta infantil, mediante un asertivo ejercicio de la autoridad caracterizado por el diálogo, la benevolencia, la serenidad y la firmeza. Nunca se insistirá lo suficiente en la necesidad de que este proceso se vaya desarrollando en un entorno amoroso, donde el respeto por el niño tenga una expresión permanente.

“No hay viento favorable para quien no sabe a dónde va”, afirmó Lucio Anneo Séneca, el gran filósofo y escritor romano. Los niños necesitan saber hacia dónde van y el establecimiento de límites hace un gran aporte a este empeño educativo.

Debemos tener muy presente como acompañantes inteligentes y afectuosos del proceso de la crianza infantil, que el ejemplo arrastra en la dinámica de las relaciones adulto-niño y que, por lo general, ellos hacen lo que nosotros hacemos y no lo que nosotros les decimos que hagan. 🧡





123

Señores
Sociedad Colombiana de Pediatría
Revista *Crianza y Salud*
Bogotá

Respetados señores,
Quisiera que me aconsejaran sobre cómo lograr que mis hijos, de 9 y 11 años, hagan sus tareas escolares y que, además, se interesen por aprender, pues cada vez se convierte en una batalla la realización de estas actividades.

Muchas gracias por la atención y el consejo que puedan brindarme.

Cordialmente,
José Wilson Cardona

Rta./ El aprendizaje es un proceso complejo que requiere la interacción armónica entre el ambiente y el niño, además de la disponibilidad del educador para enseñar y del educando para aprender. El rendimiento académico está dado por la capacidad del niño para adquirir los conocimientos programados para un curso dado, según la edad.

El hábito de estudio, como los demás hábitos, se adquieren con el ejemplo y la enseñanza, para lo cual los padres deben inculcarle al niño

el deseo de aprender, demostrándole en forma práctica la utilidad de lo aprendido, evitando ofrecerle premios materiales a cambio de estudiar o por hacer sus tareas escolares, y enseñándole que el premio que obtendrá al estudiar es el aprendizaje. Tampoco se le debe corregir la transgresión de normas obligándolo a estudiar, porque, de ese modo, hacer sus tareas escolares y estudiar se puede convertir en algo indeseable.

La adquisición del hábito de estudio también se facilita si se tiene en cuenta que la organización del tiempo debe establecerse en forma concertada con el niño, de tal manera que tenga un horario para hacer sus tareas, combinado con momentos de recreación y descanso; adicionalmente, el escolar debe tener un sitio especial en el que pueda hacer sus deberes escolares, sin que existan elementos perturbadores.

**Lectura recomendada: Posada Á, Gómez JF, Ramírez H. El niño sano. 4ª ed. 2016. Editorial Médica Panamericana.*



Guía de anunciantes

Pág.

- 02. Sociedad Colombiana de Pediatría
- 04. Sociedad Colombiana de Pediatría
- 11. Johnson & Johnson
- 15. Alpina
- 18. Alimentos Polar

Pág.

- 23. Heel
- 27. Neilmed
- 33. Alpina
- 39. Isdin
- 40. Sociedad Colombiana de Pediatría





Así es su mundo

"Nunca somos tan vulnerables al sufrimiento como cuando amamos".

Sigmund Freud

08 Recién nacidos

Facilitar la lactancia materna en el entorno laboral: un compromiso de todos

12 Primera infancia

La tolerancia como un valor fundamental

16 Desde la niñez

Los lavados salinos nasales y la salud respiratoria de los niños

19 Escolares

Aburrirse: un derecho y una necesidad de los niños

24 Adolescentes

Cómo mantener a los adolescentes seguros en las redes sociales: lo que los padres deben saber

Facilitar la lactancia materna en el entorno laboral: un compromiso de todos

Por: Lina María Martínez Fonseca
Coordinadora editorial
de la revista *Crianza y Salud*
Sociedad Colombiana de Pediatría

Con motivo de la Semana Mundial de la Lactancia Materna (SMLM), instaurada oficialmente en 1992, por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), y cuya celebración se lleva a cabo cada año del 1° al 7 de agosto, la entidad Alianza Mundial pro-Lactancia Materna (WABA, por su sigla en inglés) tiene para este año un objetivo muy importante.

Bajo el lema “Facilitar la lactancia materna: marcando la diferencia para las madres y padres que trabajan”, la SMLM 2023 “se centrará en la importancia de un buen apoyo a las madres cuando se reincorporan a su trabajo remunerado, esto con el fin de que puedan seguir amamantando, si así lo desean, y por tanto tiempo como lo decidan. Para ello, es imperativo dar visibilidad a la pertinencia de disponer de una legislación que

proteja de forma efectiva la igualdad, equidad y conciliación familiar y laboral”, como así lo destaca en su página web la asociación española Alba Lactancia Materna.

Todas las mujeres tienen derecho a amamantar y, por tal razón, en el caso de las mujeres trabajadoras, por ejemplo, se hace imperativo suministrarles todo el apoyo necesario para evitar que este derecho encuentre obstáculos, por eso, es indispensable que el Gobierno proteja, promueva y apoye los acuerdos establecidos para que esta labor se lleve a cabo sin ningún problema, pues, de esta forma, se está garantizando la nutrición y salud tanto de la madre como la del hijo.

Uno de los grandes obstáculos que, por lo general, presentan las mujeres a la hora de amamantar lo encuentran en su lugar de trabajo, pues una de sus mayores preocupaciones es poder llevarla a cabo de manera exitosa debido a las barreras que les puedan imponer sus contratantes.

Hoy en día, todavía existen empresas que piensan que contratar mujeres es un factor desventajoso a futuro,

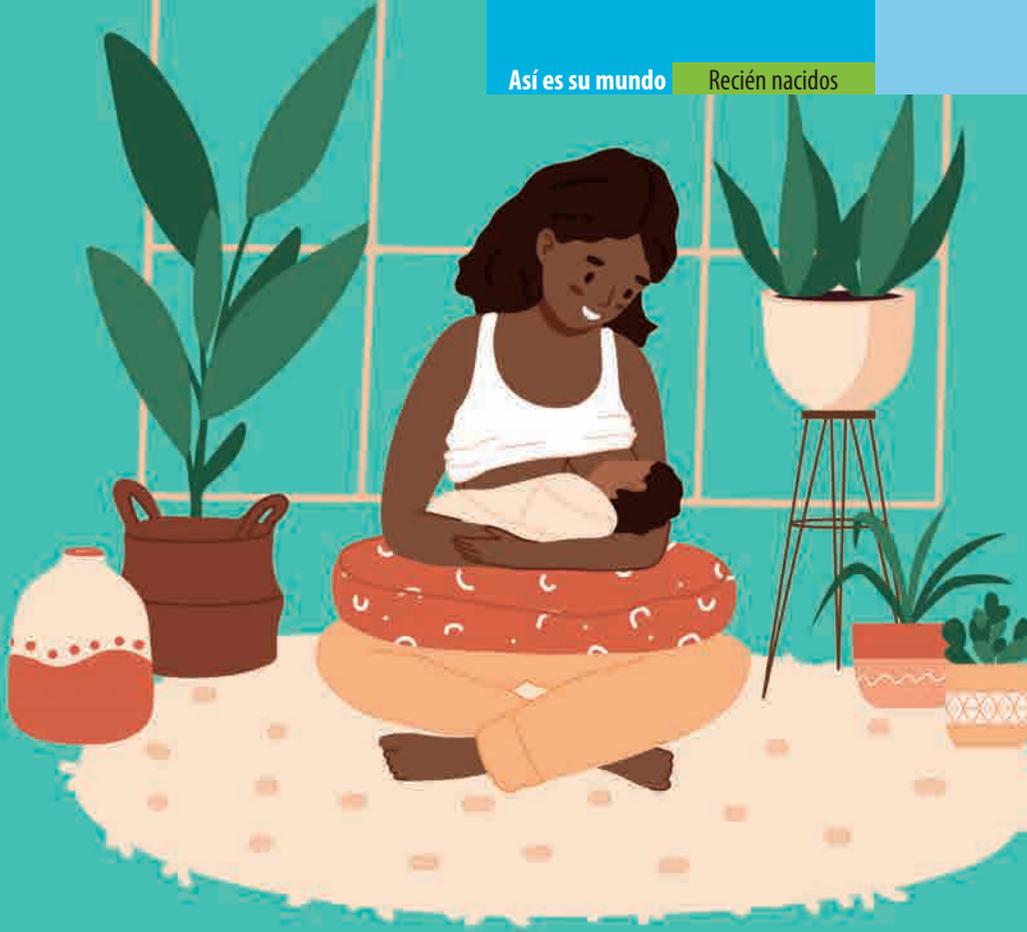
si estas llegan a quedar embarazadas, por el tiempo que deberán tomar por el periodo de la licencia de maternidad y la lactancia. Sin embargo, como lo indica Unicef, es posible tener una lactancia materna exitosa y trabajar al mismo tiempo, pues “se ha identificado que el soporte y promoción de esta en el trabajo puede incrementar la eficiencia y productividad y, a su vez, reducir el ausentismo, ya que, entre otras cosas, las mujeres que lactan suelen faltar menos al trabajo debido a que sus bebés se enferman menos”.

Además de que el mantenimiento de un entorno favorable a la lactancia materna en la vida laboral es sumamente importante por los beneficios que trae tanto para las compañías como para las madres, en materia de rentabilidad, para las primeras, y de salud y bienestar, para las segundas.

Según Unicef, entre ellos están:

- ☀ **Retención del talento**, ya que ofrecer un programa de lactancia ayuda a mantener una fuerza laboral estable reduciendo la rotación de trabajadores.
- ☀ **Incremento en la productividad** por la disminución en la tasa de ausentismo.
- ☀ **Aumento en la tasa de retorno al trabajo después del parto**, ya que es más probable que las trabajadoras que deseen amamantar vuelvan a donde exista un ambiente que las apoye para ello, lo cual también se traduce en un mayor compromiso por parte de ellas hacia su compañía.
- ☀ **Mejora la reputación de la empresa** porque refleja su inversión en el bienestar de sus trabajadoras y sus familias.

“Incentivar la lactancia materna en el entorno laboral es fortalecer ese vínculo de amor que vuelve sanos, fuertes y felices a los más pequeños”, Unicef.



Trabajar y amamantar

Llega el momento en el que finaliza el periodo de licencia de maternidad y las madres se enfrentan a muchos miedos e inquietudes, entre ellos, “¿cómo voy a alimentar a mi bebé en adelante?”, “¿puedo ir a visitar a mi hijo para darle de amamantar o debo extraerme la leche para que otras personas se encarguen de alimentarlo?”, “¿contaré con un espacio en mi trabajo para poderme extraer la leche?”, “¿cómo puedo ajustar mis tiempos de descanso para llevar a cabo el bombeo?”. Las respuestas a estas y otras preguntas deben ser resueltas con anticipación junto con su empleador con el fin de poder suplir tanto sus necesidades como las de su bebé.

Para que la lactancia materna sea exitosa es indispensable que existan los mecanismos que apoyen tanto a la madre como al padre en la consecución de este objetivo, entre los que están el establecer un entorno favorable; así como que las madres tengan claro cuáles son sus derechos y lleven a cabo una planificación que les permita alcanzar sus objetivos de lactancia a la par que cumplen con sus compromisos laborales.

¿Cómo promover la lactancia materna en el trabajo?

Unicef, por medio de su documento *Lactancia materna en el entorno laboral. Guía para empresas colombianas*, da unos consejos prácticos a las compañías para que se conviertan en lugares amigables para la lactancia:

- 1 **Establezca como empresa una política o lineamiento interno de promoción de la lactancia materna.** El compromiso gerencial es fundamental a la hora de emprender el camino hacia la promoción de esta dentro de la compañía.
- 2 **Designe un responsable de las acciones de promoción, protección y apoyo a la lactancia.** Es aconsejable que el apoyo sea coordinado por el área de Talento Humano y Bienestar de los empleados.
- 3 **Implemente un plan de capacitación dirigido a toda su comunidad laboral:**
 - ☀ **Programe como mínimo tres capacitaciones anuales** y trate de cubrir a lo largo del año temas como: beneficios de la lactancia materna, extracción, conservación y transporte de la leche materna y alimentación complementaria.



- ☀ Motive a sus empleados a reforzar su conocimientos sobre el tema vinculándolos en capacitaciones que sean dictadas por expertos en la materia.
- ☀ Disponga de mecanismos internos de difusión que permitan el acceso a la información para todo el personal.
- 4 **Fomente en todo momento la solidaridad y el buen ambiente laboral.** Ello motiva que la madre continúe su lactancia, evita que se alteren sus funciones laborales y genera un mayor sentido de pertenencia.
- 5 **Aplique estas recomendaciones desde la gerencia:**
 - ☀ Negocie la flexibilidad en los horarios de trabajo de la madre tras el regreso de su licencia de maternidad.
 - ☀ Garantice la hora de lactancia según la norma. Recuerde que el tiempo tomado en la extracción de leche materna no hace parte de esta hora.
 - ☀ Analice la opción de que la madre lactante trabaje en tiempo parcial o teletrabaje.
- ☀ Promueva o conforme un grupo o red de apoyo a la lactancia, liderado por los mismos empleados.
- ☀ Es fundamental que la empresa cuente con un espacio en donde las mujeres en periodo de lactancia puedan extraer de manera higiénica y protegida su leche materna para garantizar la alimentación de sus hijos.

Sobre este último punto, precisamente una de las estrategias que impulsa significativamente la lactancia en el entorno laboral, lo constituye la adecuación o creación de “salas amigas del lactante” en el sitio de trabajo, así lo destaca un artículo escrito por la nutricionista dietista Jenny Hernández Montoya y cols., publicado en el portal *Innovación y Ciencia* (revista XXVII, N° 1 de 2020).

De acuerdo con la publicación, “esta estrategia se ha desarrollado con más fuerza en la ciudad de Bogotá donde se cuenta con salas de lactancia en varias entidades de orden público, que promueve el derecho de los niños y las niñas a una alimentación adecuada, además de proveer igualdad de oportunidades para los niños,

niñas y madres trabajadoras protegiendo la maternidad y brindando a la familia la tranquilidad de tener un espacio de formación y lugar inocuo y seguro”.

En Colombia, destacan sus autores, “a partir de la Ley 1823 de 2017 se define la estrategia Salas Amigas de la Familia Lactante Empresarial (SAFLE), por medio de la cual empresas y entidades de orden público y privado están llamadas a generar mecanismos de gestión, implementación, seguimiento y evaluación de estos espacios de manera obligatoria”.

En realidad el fortalecimiento y emprendimiento de este tipo de iniciativas dentro de las compañías representan un importante aporte para el éxito de la lactancia materna. Por ello, qué bueno sería que todas las entidades, organizaciones y empresas evaluaran la posibilidad de tener una sala de lactancia dentro de sus instalaciones, cuyo espacio no solo sea acondicionado para que las madres amamanten a sus hijos, sino también para que las trabajadoras compartan sus experiencias entre sí y reciban un acompañamiento profesional para resolver sus inquietudes.

Un proceso único

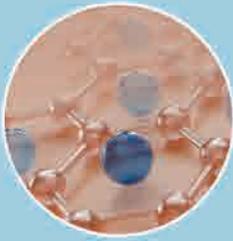
La lactancia materna trae grandes beneficios para la madre y el hijo. Es un proceso único que:

- ☀ Brinda una nutrición ideal para los lactantes y contribuye a su crecimiento y desarrollo saludables.
- ☀ Reduce la incidencia y gravedad de las enfermedades infecciosas, lo

cual influye en la disminución de la morbilidad y mortalidad infantil.

- ☀ Contribuye a la salud de la mujer al reducir el riesgo de cáncer de mama y ovario y al aumentar el espacio de tiempo entre los embarazos.
- ☀ Provee utilidades sociales y económicas para la familia y la nación. &





La piel del bebé es hasta **30% más delgada** que la de un adulto*



Pierde humedad hasta **2 veces más rápido** que la de un adulto**

El microbioma de la piel es una comunidad diversa de microorganismos que viven en la superficie de la piel y son cruciales para la salud y la inmunidad de la piel



Línea JOHNSON'S® Recién Nacido

Clinicamente demostrado que no altera el microbioma y la piel en desarrollo de los bebés



- Hecha con 100% puro algodón para una piel más humectada y suavcita desde el primer día de vida
- Ayuda a mantener saludable la piel del bebé¹
- Posee pH compatible con el pH fisiológico (levemente ácido) de la piel del bebé²
- Hipoalergénico dermatológicamente probado y comprobado por estudios clínicos realizados con recién nacidos¹

*Stamatas G, et al. *Pediatr Dermatol*. Mar-Apr 2010;27(2):125-31. | ** Nikolovski J, et al. *J Invest Dermatol*. 2008;128:1728-1735. Mack M, et al. *J Invest Dermatol*. 2009;129(S1):S143 | ***Aplica para productos JOHNSON'S® seleccionados; de acuerdo con ISO16128, incluye el agua. | ****Estudio HCP realizado por IQVIA. Abril 2019 | 1. Estudio interno Johnson & Johnson Consumer Inc. "Teste Rembrandt product validation-Global Branded Home Use Test", 2018.2. Guía del Cuidado de la piel sana del recién nacido y del lactante menor - Pág. 19 - Sociedad Colombiana de Pediatría, 2017. Derechos reservados a Johnson & Johnson de Colombia S.A. 2022 Servicio de atención al consumidor: 018000 5 17000. |

La tolerancia como un valor fundamental

Por: Juan Fernando Gómez Ramírez
Pediatra puericultor

La tolerancia se ha definido como “el respeto y la consideración hacia las formas de pensar, de hacer y de sentir de los demás, aunque estas sean diferentes a las nuestras”. Queda claro entonces que la tolerancia implica reconocer que hay muchas maneras de ser humano en distintos contextos culturales y sociales. La sabiduría popular se ha referido sobre la tolerancia de una manera muy gráfica cuando dice que este término implica “vivir y dejar vivir”.

Es fundamental hacer la distinción entre el acto de tolerar versus la acción de soportar. Aquel decir común de que “yo me lo aguanto”, no implica una connotación tolerante. También es importante diferenciar el concepto de tolerancia del de indiferencia, expresado con afirmaciones como: “Tranquilo, para mí es como si no existiera”.

La tolerancia, en concepto de la filósofa española Adela Cortina, una reconocida experta en esta temática, debe entenderse como el interés por comprender a otros y ayudarles a llevar adelante sus proyectos de vida, entendido, lo anterior, como un respeto activo, el cual desemboca usualmente en el concepto de solidaridad concebida como la primacía del nosotros sobre el yo; esto es la noción de lo colectivo,



pero sin renunciar a la propia identidad. Este último concepto pudiéramos concretarlo en la sabia reflexión de Octavio Paz cuando afirma que: “Para poder ser, he de ser otro, salir de mí, buscarme entre los otros”.

Para qué enseñar tolerancia

Para los expertos, el fundamento de la enseñanza de la tolerancia está en formar seres humanos más preparados para cohabitar en un mundo cada vez más diverso; para proteger contra la discriminación y evitar así conflictos y para abrir caminos hacia la civilidad y el respeto. Compartimos plenamente la afirmación de Fernando Savater en el sentido de que nadie llega a convertirse en humano si está solo; nos hacemos humanos los unos a los otros.

Cómo enseñar tolerancia en las instituciones educativas

Nunca se insistirá lo suficiente en la gran importancia que tiene el ejemplo que los educadores pueden y deben ofrecer a sus alumnos. En la educación, al igual que en todo el proceso de crianza, el buen ejemplo arrastra y se constituye en un bastión generador de comportamientos deseables, entre los cuales está la tolerancia.

Es fundamental, para ello, el pleno ejercicio de la convivencia intergrupal, situación que se da con mucha frecuencia en un país como el nuestro multiétnico y pluricultural. Cuando se permite la plena expresión de la cultura regional en un contexto de respeto, estamos fomentando

actitudes tolerantes que serán muy enriquecedoras para el bagaje social de los niños y niñas. Como bien se ha dicho, no disponemos sino de un mundo para todos los seres humanos y el escenario educativo debe constituirse en un pilar esencial de la sana convivencia.

El papel de los padres

La familia se ha reconocido siempre como un elemento socializador primario de los niños y niñas y, en tal sentido, juega un papel crucial en los aprestamientos sociales iniciales, tan necesarios y enriquecedores para la vida presente y futura de los hijos.

Entre las sugerencias más reconocidas para inducir tolerancia en los hijos están:

- Hablar sobre tolerancia, identificar actitudes intolerantes en los hijos y analizarlas y confrontarlas serenamente con ellos.
- Apoyar a los niños que son víctimas de intolerancia dentro de un claro concepto educativo de opción por el débil.
- Alentar a los niños, en consenso con el sistema educativo, a participar en actividades comunitarias que les enseñarán, en primer lugar, a apreciar lo que tienen y a mirar compasivamente a quienes tienen menos oportunidades en su diario vivir.

El ejemplo vuelve a constituirse aquí como determinante para impactar de manera favorable el comportamiento infantil de acuerdo con el sabio proverbio español que afirma que: “Fray Ejemplo es el mejor predicador”.

Tipificación de la persona tolerante

Un documento reciente de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) define la persona tolerante como aquella que se entusiasma y vive con pasión un ideal, pero acepta a los que viven otros ideales. Aquella que no ve en los demás contrarios opuestos, sino contrastes suplementarios y que entiende que vivir en paz, más que carecer de enfrentamientos, implica generar armonía y colaboración.



Nunca se insistirá suficiente en la importancia que tiene la formación de una buena autoestima para la salud mental de los seres humanos.



En la génesis de la persona tolerante juega un papel clave el desarrollo gradual y progresivo de un buen nivel de autoestima, habida cuenta de que quien se quiere a sí mismo es capaz de querer a los demás, pues, como lo afirma la sabiduría popular, “nadie da de lo que no tiene”.

El proceso de desarrollo de la autoestima se inicia desde los idearios afectivos preconcepcionales de los padres que se van enriqueciendo una vez ocurre la fecundación y a través de todo el periodo prenatal y que se va a expresar ya de manera vivencial con el fortalecimiento de la vinculación afectiva, una vez el niño nace,

donde la cercanía con sus padres y el proceso de amamantamiento se van a constituir en elementos fundante s de dicho proceso.

La vinculación afectiva se constituirá entonces en el fundamento del llamado apego seguro, mediante el cual el niño percibirá que el mundo al que llegó le es favorable y que hay personas que lo quieren y que lo atienden a su alrededor. Posteriormente, aparecerá al final del primer año la noción de confianza básica, fundamental en la génesis del autoconcepto que se transformará después en la autoestima como bastión de las metas del desarrollo infantil.

Nunca se insistirá lo suficiente en la importancia que tiene la formación de una buena autoestima para la salud mental de los seres humanos, basada en los elementos primordiales del amor incondicional y el desarrollo creciente de competencias y capacidades, apoyado de manera inteligente por los acompañantes de la crianza.

Formas graves de intolerancia

La intolerancia tiene su origen en la ignorancia y el temor a lo desconocido, al otro, a otras culturas o

religiones. Con mucha frecuencia conduce al fanatismo.

Entre las expresiones graves de intolerancia están la inequidad de género (sexismo), la discriminación racial (racismo), el odio y discriminación al extranjero (xenofobia) y la explotación en cualquiera de sus perversas expresiones (laboral, sexual, etc.).

Algunos síntomas de intolerancia

La manera de dirigirnos hacia algunas personas, con cierto tono, por ejemplo, es una expresión común de intolerancia. La tipificación mediante estereotipos también lo es. Otros síntomas de intolerancia los constituyen las burlas, los hostigamientos y la exclusión, conductas que, desafortunadamente, se dan con mucha frecuencia en la vida escolar y que se tipifican bajo el nombre de matoneo escolar o *bullying*, entendido este como el comportamiento repetitivo de acoso e intimidación, que puede conllevar al aislamiento y la exclusión social de la víctima.

Para no perdernos de vista la condición de justicia y equidad frente a los niños, cuando hablemos de tolerancia recordemos esta bella reflexión del escritor francés Antoine de Saint-Exupéry: “Los niños han de tener mucha tolerancia con los adultos”.🌟





Alpina
Baby Gü

“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 Gü junto a una alimentación balanceada y ejercicio físico.

Los Lavados salinos nasales

y la salud respiratoria de los niños

Por: Luis Jorge Mejía

Otorrinolaringólogo infantil

Jefe del Servicio de Otorrinolaringología -

Hospital Universitario de La Samaritana

Profesor adjunto - Universidad de La Sabana

Las enfermedades respiratorias en los niños se constituyen en uno de los motivos de consulta más frecuentes, particularmente, desde los dos años (cuando se inicia la escolarización de los menores); sin embargo, pueden estar presentes a cualquier edad.

Las causas más comunes de las enfermedades de la vía aérea respiratoria superior (fosas nasales, senos paranasales, garganta y oídos) suelen ser infecciosas, alérgicas o irritativas. Dentro de las infecciosas, la rinofaringitis (resfriado común o estado gripal) es la más frecuente de todas,

generalmente, de origen viral, que presenta una media aproximada de 4-6 episodios por año para los niños entre los 2 y 6 años de edad, lo cual representa un gran número de consultas médicas, medicamentos e incapacidades escolares y laborales por parte de los padres.

Sus síntomas más habituales son la fiebre, el malestar general, la congestión nasal, la tos y el dolor de garganta. Normalmente son autolimitadas con una duración promedio de 3-5 días. Un porcentaje de estos estados gripales se complican con sobreinfecciones, tales como sinusitis, otitis media,

neumonía, etc.; haciendo necesario el uso de antibióticos, exámenes adicionales y hospitalizaciones.

Otro gran grupo son las alérgicas, siendo sus variedades más típicas la rinitis, la rinosinusitis y la conjuntivitis alérgica. Se definen como la respuesta inflamatoria alérgica de la mucosa respiratoria a estímulos del medio ambiente llamados aeroalérgenos. Esta respuesta se traduce en síntomas, tales como estornudos repetitivos, congestión nasal, rinorrea (moquitos), ojos rojos y, en ocasiones, síntomas de sinusitis.

Pueden llegar a afectar de forma importante la calidad de vida, particularmente, cuando la congestión y la obstrucción nasal se vuelven persistentes e interfieren con el sueño profundo durante la noche. Son enfermedades que se consideran controlables, mas no curables, dentro de lo cual se incluye el control ambiental, el tratamiento médico y, eventualmente, el tratamiento quirúrgico. Requieren de una valoración médica por parte de su pediatra.

El uso de lavados salinos nasales en su tratamiento

Los lavados salinos nasales se han empleado y recomendado desde hace muchos años como complementarios en este tipo de condiciones. En el presente siglo su forma de uso ha evolucionado de manera significativa al punto que, según la edad y patología del paciente, escoger el volumen de irrigación a baja presión, la tonicidad de la solución, la frecuencia de uso y la posición, son factores que los

médicos tenemos en cuenta al sugerirlos y, por lo tanto, debemos invertir un tiempo de la consulta para explicar en qué consisten.

Existe evidencia científica en la literatura médica con un alto nivel de recomendación sobre el empleo de lavados salinos nasales en el tratamiento complementario de las enfermedades descritas anteriormente, encontrando, entre otras, las siguientes ventajas:



Nuevos sistemas de irrigación

Hoy en día existen diversos dispositivos de irrigación salina nasal de baja presión positiva, que pueden ser de alto o bajo volumen, con soluciones salinas isotónicas o hipertónicas. Escoger cuál es el mejor para cada niño dependerá de la recomendación de su pediatra y la enfermedad que se esté tratando.

Es claro que el uso de estos dispositivos genera una mayor eficiencia y más adherencia al tratamiento que los tradicionales lavados con jeringa, en los cuales el nivel de dispersión del chorro no es el adecuado, no se puede controlar la presión de aplicación y pueden generar grandes incomodidades en los niños y riesgos adicionales de dolor de oído y otitis.

Por todo lo anterior, invitamos a los padres y madres a conversar con su médico general, familiar, con el pediatra y los profesionales en terapia respiratoria sobre los grandes beneficios de estos nuevos sistemas de irrigación salina nasal que redundarán, sin duda alguna, en la salud respiratoria de nuestros pacientes. 🌐



BABY

Un **cereal Infantil**
ideal para la alimentación
complementaria de tu bebé
¡Para hacer papillas, coladas y mucho más!



Sin colorantes



Sin sabores artificiales



Sin conservantes
(Por legislación)



Hierro

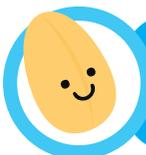
- Contribuye al normal funcionamiento del **sistema inmune** y a la **función cognitiva** normal.

Vitaminas

- Las vitaminas **C, A, B6, B12**, y el **ZINC** contribuyen al normal funcionamiento del **sistema inmune**.
- Las vitaminas **C, B1, B6** y **B12** contribuyen al normal funcionamiento del **sistema nervioso**.
- Además, es buena fuente de **ácido fólico**.



**NUTRIENTES
ESENCIALES**



**Cereales
100%
NATURALES**



**Tecnología:
FÁCIL
DIGESTIÓN**



**Alimentación
que deja
huella en su vida**

La leche materna es el mejor alimento para tu bebé. Este producto solo es complementario de la leche materna después de los primeros seis (6) meses de edad del bebé.



ABURRIRSE:

un derecho y una necesidad de los niños



Por: Luis Carlos Ochoa Vásquez
 Pediatra puericultor - Universidad de Antioquia
 Profesor Universidad Pontificia Bolivariana y Universidad CES

“ ¡Estoy aburrido!”, “¡no sé qué hacer!”, “¡qué pereza!”. Estas y otras expresiones similares se escuchan con alguna frecuencia en los hogares, especialmente, cuando a la niña o al niño no se le tiene ninguna actividad programada en un fin de semana, en vacaciones o cuando en una tarde tiene un espacio vacío entre sus labores extraescolares. Se trata de una queja que ocasiona angustia y preocupación en algunos padres de familia, al punto de creer que no están ejerciendo bien su función, sintiéndose en la obligación de hacer algo para que su hijo no se aburra. Por ello, acuden entonces a entregarle una pantalla, a comprarle un helado o golosina o recurren a cualquier otra solución fácil con tal de resolverle la queja.

¿Qué es el aburrimiento?

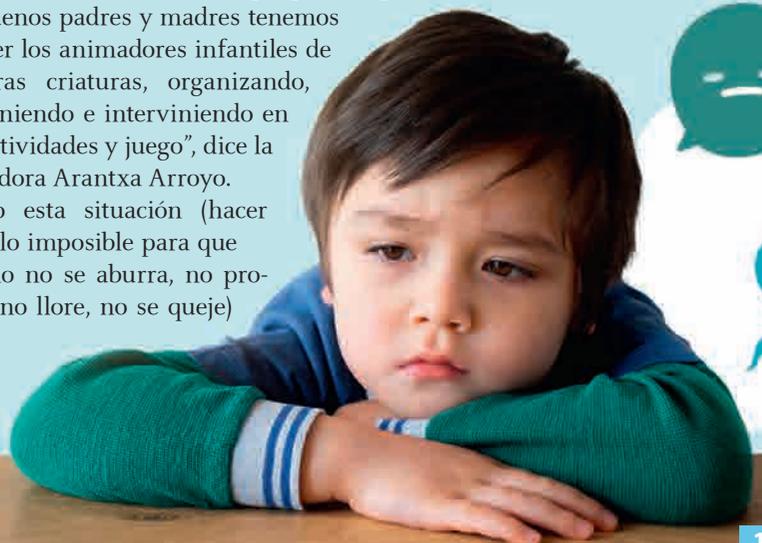
El Diccionario de Psicología de la Asociación Americana de Psicología (APA) lo define como una emoción que surge ante la falta de estímulos presentes en el entorno. Es una condición que se suele asociar con la tristeza y con la sensación de que nos falta algo, aunque no sabemos decir a ciencia cierta lo que

es. Por su parte, el Diccionario de la Lengua Española lo define como el “cansancio del ánimo originado por la falta de estímulo o distracción”.

Con las anteriores definiciones queda claro que el mundo moderno ha llevado a los adultos, en el proceso de crianza educación socialización de niñas, niños y adolescentes, a la necesidad de sobreestimularlos, de llenarlos todo el día y fines de semana con extraescolares, de no dejarles tiempo libre o de ocio como ocurría varias décadas atrás, con lo que no se le deja lugar a la espontaneidad ni al aburrimiento. “Históricamente hemos pasado de un contexto en el que el juego se daba en la calle sin supervisión adulta, a la creencia de que para ser buenos padres y madres tenemos que ser los animadores infantiles de nuestras criaturas, organizando, proponiendo e interviniendo en sus actividades y juego”, dice la educadora Arantxa Arroyo.

Pero esta situación (hacer hasta lo imposible para que el niño no se aburra, no proteste, no llore, no se queje)

es el común denominador en buena parte de los hogares contemporáneos. Esto se puede ver en algunos ejemplos como son: en los autos de las familias hay un gran número de juguetes y objetos para que el niño se distraiga mientras se viaja. En las salas de espera de consultorios y oficinas se le entrega el celular o se le lleva otra pantalla. En el comedor, para que se alimente bien, le prendemos una pantalla o le ponemos juguetes en la mesa. Hay que “hacerlo dormir” y, para ello, le encendemos el televisor o le ponemos música. Si está en un restaurante o en una reunión familiar o social, se le entrega la tableta. El objetivo es, pues, bien claro: que no se aburra.



Aburrimiento: ¿sí o no?

Si bien es cierto que los niños de hoy no se aburren tanto como los de antes (cuentan con más distractores), sí están menos preparados para manejar el aburrimiento, pues toleran

muy poco el no saber qué hacer cuando tienen un tiempo libre o cuando se cancela una actividad programada. Todo este panorama ha llevado a la falsa creencia de que el aburrimiento es una emoción negativa, que se debe

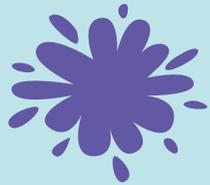
evitar a toda costa. Pero la realidad es bien distinta. El aburrimiento y el buen uso que se haga de este cuando aparece, trae beneficios y oportunidades altamente valiosos. Algunos de ellos son:



- El aburrimiento es la base de la innovación, de la creatividad, de ayudar a construir la habilidad de resolver problemas.



- Le ayuda a reflexionar, a analizar qué le pasa, a conocerse a sí mismo, y a perseguir sus propios pensamientos e intereses.



- Le enseña a esperar, a tener paciencia, a que todo tiene su tiempo y ritmo.



- Lo induce a esforzarse para ir aprendiendo a manejar su tiempo y el de los demás.



- Le enseña la importancia de saber postergar la gratificación, a apreciar el valor del esfuerzo y de vencer dificultades.



- Le ayuda de manera efectiva en su autonomía, esto es, en ir dependiendo cada vez menos de sus cuidadores.



- Le da autoconfianza cuando va aprendiendo a hacer un mejor uso de esos momentos de aburrimiento, lo que, a su vez, le fortalece su autoestima.



- Lo prepara para manejar la frustración ante los errores y fracasos que inevitablemente tendrá en su proceso de crecimiento y desarrollo.



- Es una buena herramienta para adquirir resiliencia, pues lo induce a tener que pensar por sí mismo el cómo divertirse, cómo aprender a salir adelante, a no desanimarse cuando las cosas no salen como se quería.



- El aburrimiento lo induce a explorar su entorno, a buscar otras alternativas, a pensar diferente.



- Y si el niño va aprendiendo a gestionar el aburrimiento y esto lo lleva a ganar autoestima, a ser más autónomo manejando su tiempo, más creativo para usar bien esos momentos y solidario con sus pares, pues, por supuesto, que estos logros lo ayudarán a ser más feliz.

¿Qué hacer?

Ante la queja por parte de su niño de sentirse aburrido, en general, puede decirse que hay tres opciones:

1 **Complacer sus caprichos.** Desde luego que esta no es una buena opción, ya que, al hacerlo, contribuirá a quitarle la autonomía y creatividad, corriendo el riesgo, a la vez, de que se vuelva manipulador e inútil en el manejo de su propio tiempo; en pocas palabras, le estará eliminando la capacidad de ser proactivo.

2 **Darle videojuegos.** Es una medida fácil, rápida y a la mano, pero no es saludable para su desarrollo, además de que su efecto dura apenas un tiempo limitado. Adicionalmente, como dice el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef, por su sigla en inglés): “Los niños pequeños necesitan su dosis de aburrimiento. Les enseña a enfrentarse a la frustración y a controlar sus impulsos.

Si ellos están constantemente estimulados por las pantallas, olvidan cómo confiar en sí mismos o en los demás para entretenerse. Esto conduce a la frustración y dificulta la imaginación y la motivación”.

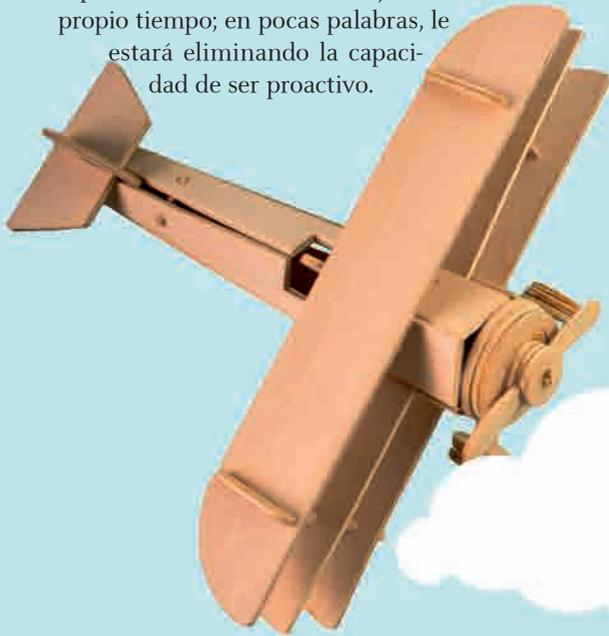
3 **Permitir que el niño tome la iniciativa mediante la creatividad.** El aburrimiento es, entonces, una valiosa oportunidad que permite la construcción de la creatividad, de tomar la iniciativa, de afrontar retos. Pero que sea él quien lo haga, no sus cuidadores.

Es claro, por consiguiente, que la última opción es la indicada, pero teniendo en cuenta las siguientes condiciones:

- **Los padres no son recreacionistas de sus hijos.** Debe quedar muy claro que no es función de los padres “desaburrirlos”, ellos no son sus recreacionistas y no tienen la obligación de llenarlos

por completo sus horas de vigilia no programadas (tiempo no estructurado), precisamente para que no se aburran.

- **El “desaburrirse” es una función de los propios niños.** Es absolutamente necesario permitir que sean ellos quienes elijan las alternativas que pueden ayudarlos a acabar con su tedio; que acudan a su imaginación y creatividad para darle así todo el aprovechamiento positivo que se deriva del aburrimiento.



● **Tiempo libre, de ocio, de no hacer nada. Tiempo de los niños.** Todas las personas, pero muy especialmente los niños, necesitan tener tiempo libre, que no esté programado, necesario para encontrarse consigo mismo, para mirarse en su interior, para reflexionar, para ir elaborando planes y proyectos, para perseguir sus propios pensamientos, para descubrir sus propios intereses o librarse del intenso trajín del entorno, en fin, ¡para vivir de verdad!

● **El aburrimiento es un derecho y una necesidad.** Visto bajo las anteriores perspectivas, no hay duda alguna de que el aburrimiento es una valiosa herramienta que ayuda al crecimiento y desarrollo integral de todo niño. Que mantener a los niños hiperprotegidos, hiperestimulados e hiperocupados constantemente no solo no es positivo, sino que no se les permite ser ellos mismos, se les niega la satisfacción de sus propios logros, de saborear sus avances, de descubrir la trascendencia de ser, de vivir.

● **Adelantarse a sus demandas.** Como una especie de guía anticipatoria, los padres pueden poner al alcance del niño algunos objetos o actividades que, de antemano, se tiene conocimiento de que le llaman la atención. Por ejemplo, si sabe que su niño llega del jardín fatigado, con mal carácter y muy demandante, el tenerle a la mano esa actividad que él disfruta le ayudará a calmarse y adaptarse a ese ambiente. No se trata pues de “tenerle un entretenimiento a toda hora”, sino de emplear estos recursos en casos y momentos especiales.



Conclusión

Es necesario destigmatizar el aburrimiento y entender que los niños necesitan aburrirse, que requieren de tiempo de ocio, pero que sea un ocio en el que tengan interacción, participación activa, no como simples receptores pasivos de imágenes y sonidos. Antes el ocio requería un esfuerzo: ir al cine, buscar un libro en la biblioteca, concertar un partido de fútbol con los amigos, llenar un álbum. El ocio de ahora es pasivo, todo le llega al consumidor de manera inmediata, ya todo procesado, sin moverse siquiera de la casa. Al respecto, el escritor Juan Carlos Botero,

en su artículo *Matamos el aburrimiento*, dice: “No se trata de idealizar el pasado, pero antes el joven, para derrotar la monotonía, salía a la calle. A jugar. Y al hacerlo aprendía reglas y dinámicas sociales sin saberlo: cómo crear alianzas, cómo descifrar jerarquías en los grupos, cómo construir relaciones y conquistar parejas y amistades. (...) Estamos renunciando a ese aprendizaje. Y eso nos ha empobrecido como especie. Porque hemos cometido el crimen de matar el aburrimiento. Lo cual es una lástima. Y, peor todavía, una tragedia”.



Defensas arriba para cuidarnos cuando más lo necesitamos.

Engystol fortalece tu sistema
inmune contra afecciones virales.



Prevención y tratamiento
de los síntomas asociados
al resfriado común y estados
gripales.

FORTALECE LO QUE TE PROTEGE.

Lávese periódica y cuidadosamente
las manos con agua y jabón.

Es un medicamento homeopático, no exceder su consumo.
Leer indicaciones y contraindicaciones en la etiqueta. Si los
síntomas persisten consulte a su médico. Indicación:
Prevención y tratamiento de los síntomas asociados al
resfriado común y estados gripales. Fortalecimiento del
sistema inmune contra afecciones virales. INVIMA
MH2016-0000378-R1

Hecho en
Alemania

-Heel

Cómo mantener a los adolescentes seguros en las redes sociales: lo que los padres deben saber

Academia Americana de Psicología
(APA, por su sigla en inglés)



Un enfoque múltiple para la gestión de las redes sociales, incluidos los límites de tiempo, el control y la supervisión de los padres, y las conversaciones continuas sobre las redes sociales pueden ayudar a los padres a proteger el desarrollo cerebral de los adolescentes.

Las redes sociales pueden contribuir en el desarrollo saludable de los adolescentes, pero también pueden crearles riesgos. La investigación

psicológica muestra que es de vital importancia centrarse en cómo los jóvenes usan las redes sociales y el tipo de contenido que ven.

Como padre o cuidador, usted es el experto en su hijo. Usted sabe qué experiencias encajarán con sus fortalezas y áreas de vulnerabilidad. Estas recomendaciones se basan en investigaciones y lo ayudarán a usted y a sus hijos adolescentes a ser usuarios inteligentes de las redes sociales, evitando los daños y obteniendo los máximos beneficios.

1. Reconocer que los cerebros en desarrollo pueden ser especialmente vulnerables a funciones específicas de las redes sociales.

Comunicarse con amigos en las redes sociales puede ser útil para su desarrollo, incluida la oportunidad de aprender nuevas habilidades sociales y relaciones complejas. Pero el botón “Me gusta” y el uso de la inteligencia artificial para promover el desplazamiento excesivo pueden ser peligrosos para los cerebros en desarrollo.

El desarrollo del cerebro adolescente generalmente comienza antes de la pubertad, alrededor de los 10 años, y dura hasta la edad adulta temprana. Esta es una fase importante del crecimiento durante la cual el cerebro experimenta cambios dramáticos en el desarrollo. En la adolescencia temprana, las regiones del cerebro asociadas con el deseo de atención de los compañeros se vuelven cada vez más sensibles. Las redes sociales pueden explotar ese deseo. Mientras tanto, las áreas del cerebro importantes para el autocontrol no se desarrollan completamente hasta la edad adulta temprana. Al pensar en el uso de las redes sociales en su familia, es importante reconocer las vulnerabilidades únicas de los cerebros de los adolescentes. Sus pautas sobre el uso de las redes sociales deben evolucionar a medida que los niños maduran.

● **Qué hacer:** limite el uso de las redes sociales en plataformas que incluyan recuentos de “Me gusta” o fomenten el uso excesivo. Use la configuración de tiempo de pantalla disponible en la mayoría de los dispositivos o plataformas para ayudar a los adolescentes a establecer límites y aprender a controlarse a sí mismos. Prohíba el tiempo de pantalla que interfiere con, al menos, ocho horas de sueño por noche para garantizar un desarrollo cerebral saludable en los adolescentes.

2. Supervise y discuta el uso de las redes sociales de su hijo.

Los padres deben adoptar un enfoque múltiple para la gestión de las redes sociales, incluidos los límites de tiempo, el control y la supervisión

de los padres y las conversaciones continuas sobre las redes sociales.

Como se señaló anteriormente, los límites de tiempo pueden ayudar a los adolescentes con el autocontrol y a alentar el uso moderado de las redes sociales. También se recomienda limitar las funciones de chat, especialmente entre extraños, y limitar la exposición a contenido para adultos. Particularmente para los adolescentes más jóvenes, los padres pueden considerar permitir el uso de las redes sociales solo cuando los niños están en casa para que los padres puedan vigilar más de cerca sus actividades en línea.

Además, se recomienda el control por parte de adultos de las publicaciones en las redes sociales y el contenido visto, especialmente, en la adolescencia temprana. Es más probable que el uso no supervisado de las redes sociales exponga a los niños a contenido y características potencialmente dañinas de las redes sociales. Los estudios científicos demuestran que también es fundamental que los padres participen en discusiones continuas con los adolescentes sobre cómo usar las redes sociales de manera segura y útil. Esto es difícil para muchos padres y cuidadores, ya que algunas de estas plataformas y sus funciones son desconocidas para muchos adultos en la actualidad.

● **Qué hacer:** hable semanalmente con sus hijos adolescentes sobre

Se recomienda limitar las funciones de chat, especialmente entre extraños, y limitar la exposición a contenido para adultos.



cómo funcionan las plataformas de redes sociales para que se sientan seguros al contarle sus experiencias sin juzgarlos. Pregúnteles qué vieron en las redes sociales, cómo entienden lo que se publicó y plantee preguntas hipotéticas para saber cómo responderían a diversas situaciones que podrían encontrar en línea.



Es importante que los adultos modelen el uso saludable de las redes sociales en sus propias vidas.



3. Modele el uso saludable de las redes sociales.

Los estudios de investigación muestran que los adolescentes aprenden algunos comportamientos y actitudes en las redes sociales de sus padres. Es importante que los adultos modelen el uso saludable de las redes sociales en sus propias vidas. Para modelar un buen comportamiento digital, evite usar las redes sociales cuando esté cenando o participando en tiempo familiar, y asegúrese de que sus conversaciones sobre

las redes sociales reflejen la forma en que quiere que se sientan sobre el uso de estas.

● **Qué hacer:** discuta con sus hijos cómo y por qué usa las redes sociales. Establezca límites para el uso de las redes sociales y anime a sus hijos a seguir su ejemplo. Tómense unas vacaciones en las redes sociales en familia y analicen los desafíos y las tentaciones que todos experimentan cuando están lejos de las redes sociales durante mucho tiempo.

4. Esté atento al uso problemático de las redes sociales.

Esté atento a las señales de que su hijo puede estar usando las redes sociales de manera poco saludable. El uso de las redes sociales de su hijo podría estar causando problemas si:

- Interfiere con sus rutinas y compromisos diarios, como la escuela, el trabajo, las amistades y las actividades extracurriculares.
- A menudo eligen las redes sociales en lugar de las interacciones sociales en persona.
- Les impide obtener, al menos, ocho horas de sueño de calidad cada noche.
- Les impide participar en la actividad física regular.
- Siguen usando las redes sociales incluso cuando expresan el deseo de dejar de hacerlo.
- Experimentan fuertes ansias de consultar las redes sociales.
- Mienten o usan un comportamiento engañoso para pasar tiempo en línea.

● **Qué hacer** pregúntele a su hijo si alguna de las afirmaciones

anteriores es cierta para él. Si le preocupa que él dependa de las redes sociales o las use de manera poco saludable, considere imponer nuevos límites para acceder a esta tecnología. Si sospecha que su hijo está experimentando daños psicológicos o tiene dificultades para controlar el uso de las redes sociales, un profesional de la salud mental puede ayudarlo a encontrar formas más saludables de interactuar con el mundo digital.

5. Enseñe alfabetización en redes sociales.

Las plataformas de redes sociales, las escuelas y los adolescentes pueden desempeñar un papel clave en la enseñanza de la alfabetización en redes sociales. Los padres y cuidadores pueden ayudar. Consulte las recomendaciones de la APA para las áreas de alfabetización en redes sociales que ayudarán a los adolescentes a tener experiencias más positivas y reducir los riesgos en línea, según la ciencia disponible hasta la fecha.

Para obtener más información sobre la investigación detrás de estas recomendaciones, consulte el documento de la APA: *Aviso de salud sobre el uso de las redes sociales en la adolescencia* (disponible en: <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>).



NeilMed®

PHARMACEUTICALS, INC.

La protección que tus hijos necesitan para su higiene nasal.



Naspira®

PediaMist®



Aspirador naso-oral, que remueve las mucosidades de la nariz del bebé.

Su exclusivo diseño combina aspectos de seguridad y calidad. Su diseño es esterilizable, lavable y cuenta con filtros desechables diseñados para proteger y evitar el contacto de la boca con la mucosidad del bebé.

Spray nasal de solución salina, especialmente para niños y bebés de 0 meses en adelante.

Ayuda a **hidratar y lubricar** los conductos nasales secos. Es apto para uso diario.

El aliado para la higiene nasal de tu hijo.

NeilMed®

SINUS RINSE®

kids



Es un **kit de lavado nasal** con ingredientes 100% naturales, de **uso diario** con base en una solución salina y un sistema de gran volumen a baja presión.

NasaDrops®



Solución salina nasal estéril libre de fármacos, sin conservantes, que **suaviza e hidrata** la nariz seca o congestionada de los bebés, niños y adultos. Al ser un dispositivo de baja presión, es la mejor alternativa al molesto lavado con jeringa nasal.

Ayuda a aliviar síntomas de:

- Resfriado común y gripe.
- Congestión nasal. • Asma.
- Alergias provenientes del polvo, polen, caspa de animales, plantas y contaminación.

Tú aliado en la **higiene nasal** de tus hijos.

Respira libre.
Respira NeilMed.

Los Niños

y la inclusión social



Por: Bibiana Marcela Gallego B.

Residente de Pediatría - Universidad Libre seccional Cali

Está de moda a través de diferentes medios de comunicación el tema de la inclusión social, pero lo que no nos explican es: ¿A qué se refiere? y ¿cómo educamos a nuestros hijos sobre este tema?

La inclusión social se define como: “El acceso a toda persona a la educación, servicios de salud, oportunidades de trabajo, vivienda, seguridad, recreación, espacios públicos, medios de comunicación, etc., dentro de una sociedad; sin importar su origen, religión, etnia, orientación sexual, capacidad intelectual, género, situación financiera y discapacidad física, entre otros”.

La discriminación hacia los niños y adolescentes también se evidencia en inequidades y maltratos por razones de etnia, religión, género o, incluso,

nacionalidad. En una consulta a 17.800 niños, hecha por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF Colombia) en 2018, 17% de los encuestados manifestó haberse sentido irrespetado por alguna situación asociada a su edad, color, cultura o físico.

¿Qué se está haciendo?

La Participación de la Niñez y la Gobernanza Local se constituye en una de las líneas de trabajo de UNICEF Colombia encaminadas a la protección de los derechos del niño. Por medio de esta “se busca que los niños, niñas y adolescentes sean escuchados, tengan voz y sean tenidos en cuenta en todos los asuntos de su interés. La promoción de espacios de participación es de carácter nacional y se materializa en las Mesas de Participación en las que no solo se ajustan

programas y proyectos, sino que también se fortalecen los liderazgos de los niños”, indica la entidad.

Pongamos algunos ejemplos que nos permitan ver esto en un contexto cotidiano: si tu hijo conociera en el salón de clases a un niño que procediera de Ucrania o de cualquier otra zona de conflicto armado, el cual, por haber sido testigo o haber experimentado de primera mano las atrocidades de la guerra, cada vez que escucha un ruido fuerte se atemoriza y llora, ¿cuál crees que sería la postura de tu hijo ante este comportamiento de su compañerito?, ¿sería de apoyo y comprensión o de burla por el temor que manifiesta este niño?

Ahora, teniendo en cuenta otros escenarios, ¿cómo actuaría tu hijo si viera a una persona con una herida o una discapacidad fruto de un accidente?,

¿él se abstendría, por respeto a la persona, de preguntarle qué le ocurrió o primaria su curiosidad infantil? ¿Tu hijo entiende que el uso de ciertas palabras que, a su entender, no son racistas, pueden serlo? Para comprender mejor este último punto, un ejemplo sería cuando un niño está pintando y le pide a un compañero afrodescendiente, asiático o del Medio Oriente que le pase el color piel... ¿qué color crees que estos niños identificarían como color piel? Así como pueden presentarse estas situaciones, como padres debemos preguntarnos si la educación que reciben nuestros hijos aborda estos temas.

En la actualidad, son claves todos los procesos que se lleven a cabo alrededor del planeta en pro de la disminución de las desigualdades y la discriminación en la infancia. Países como Portugal, Chile, Italia, Paraguay y Luxemburgo son un ejemplo de ello, pues, con el fin de bajar los índices de deserción en las escuelas debido a los problemas de discriminación y estigmatización que se dan dentro de ellas, estas naciones han decidido implementar leyes de inclusión educativa.

Y es que, según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco), aún en el mundo los niños “siguen siendo excluidos de la educación por razones tales como el género, la orientación sexual, el origen étnico o social, la lengua, la religión, la nacionalidad, la situación económica o de discapacidad”. Es por eso por lo que —aclara el organismo— “la educación inclusiva se esfuerza en identificar y eliminar todas las barreras que impiden acceder

a la educación y trabaja en todos los ámbitos, desde el plan de estudio hasta la pedagogía y la enseñanza”.

Las leyes varían en cada Estado, pero tienen el común denominador que es el de adaptarse, abrazar y adecuarse a las necesidades y contextos de todos los estudiantes sin distinción de género, etnia, lenguaje, estatus económico, situación de discapacidad o preferencia sexual, entre otros factores.

La mejor enseñanza de la inclusión es con el ejemplo

La inclusión social no busca que imitemos los comportamientos de otras culturas, sino que aceptemos que existen las diferencias, que las personas que son distintas a nosotros merecen respeto y que como ciudadanos del mundo también podemos exigir respeto cuando la situación sea opuesta.

Como padres y cuidadores debemos estar en la capacidad de explicarles a nuestros hijos las problemáticas sociales de la discriminación y cuál debe ser su postura frente a esto. Debemos entender que, en ocasiones, los niños se ven expuestos a la discriminación por circunstancias específicas que ocurren al interior de sus hogares, pues nadie está exento, por ejemplo, de que su familia pase por una situación financiera difícil o se vea en la necesidad de abandonar su país de origen en la búsqueda de nuevas y mejores oportunidades.

La mejor forma de enseñarles a nuestros hijos siempre será con el ejemplo, por ello, cuando salga con ellos a cualquier lugar aproveche la oportunidad para mostrarles la importancia y el

porqué de cosas tan básicas como el establecimiento de rampas de acceso para individuos con algún impedimento para caminar, el respeto que hay que tener por los lugares de estacionamiento demarcados, la pertinencia de contar con baños para personas con situaciones especiales, como de movilidad o algún tipo de minusvalía; la instauración de información en el sistema braille (lectura y escritura táctil) para las personas invidentes, la disponibilidad de películas con subtítulos para los que presentan dificultades auditivas, o el uso adecuado de las palabras para expresarnos sobre los demás, entre otras.

La invitación es a que eduquemos a nuestros hijos bajo un modelo de entendimiento, comprensión, aceptación y respeto por las diferencias; recordemos que estamos creando la sociedad del presente y del futuro y que estos niños, niñas y adolescentes serán los protagonistas de esta realidad. Exijamos no solo a la familia, sino también a las instituciones educativas y estatales el acompañamiento en estos aspectos donde se muestre, a través del ejemplo, lo que son y significan unas sociedades incluyentes. 🌍

*Referencias:

<https://economipedia.com/definiciones/inclusion-social.html>
<https://www.unicef.org/colombia/inclusion-social>

Vamos a tener un bebé.

¿Qué sigue?



Por: **Natalia María Mazo Correa**
 Pediatra Universidad de Antioquia
 Docente UPB – Programa Familia Canguro –
 Clínica Universitaria Bolivariana y
Mariana García Correa y María Camila Aceros Monsalve
 Estudiantes de Medicina – Universidad Pontificia Bolivariana



El embarazo se puede definir como un proyecto de vida entre dos personas, es una decisión importante y crucial que cambia tanto

su presente como su futuro y es por esto por lo que no debe ser tomada a la ligera. Ambos padres deben trazarse metas y propósitos en los cuales se planteen y planeen diferentes aspectos, tales como: la forma en que llevarán a cabo su organización financiera, qué tipos de cambios realizarán en su estilo de vida, cuál será el método de crianza y formación que implantarán con el fin de tener un hogar sano, amoroso y, sobre todo, feliz. Son nueve meses decisivos para la salud del bebé y el bienestar de la madre.

A continuación, destacaremos los cuidados más importantes que se deben tener para lograr un embarazo saludable, no solo en el ámbito físico, sino también en el psicológico.

Decisión compartida

La decisión de tener un hijo es tan trascendental como decisiva en la vida de un ser humano. Por ello, se hace indispensable disponer de un plan que abarque todos los ám-

bitos que puedan afectar la dinámica de una nueva familia. Se debe asegurar, entre otros factores, la estabilidad emocional, la capacidad de solución de conflictos, la seguridad económica, la distribución de los roles, las pautas de crianza y, ante todo, proyectar un futuro juntos para propiciar un ambiente sano y un hogar basado en el amor, el respeto y la confianza que garanticen el crecimiento y desarrollo adecuados del niño.

¿Qué se le puede ofrecer a ese bebé que llega a nuestro hogar?

Teniendo en cuenta que el tener un bebé genera una relación bidireccional, es decir, el bebé no solo viene a complementar el hogar, como se piensa normalmente, sino que, de igual forma, requiere de unas necesidades mínimas que deben estar cubiertas, entonces, se hace primordial saber qué se le va a entregar a ese bebé desde el hogar. Es básico poder ofrecerle, como mínimo, que alcance las metas de su desarrollo, esto es, que pueda lograr un buen nivel de autoestima, autonomía, creatividad, felicidad, y que pueda ser solidario y sano.





son igualmente determinantes los antecedentes farmacológicos, tóxicos y de enfermedades de transmisión sexual, los cuales pueden afectar negativamente el embarazo y producir alteraciones en el feto, por lo cual deben ser impactados de forma temprana.

Exámenes de laboratorio

Los exámenes paraclínicos indicados en las consultas preconceptionales son enunciados en la siguiente tabla; sin embargo, se debe tener presente que los antecedentes individuales influyen a la hora de solicitar exámenes adicionales:

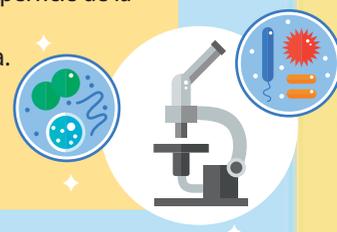
Exámenes paraclínicos preconceptionales

Tamizaje general

- ★ Citología cervicovaginal.
- ★ Frotis de secreción vaginal.
- ★ Glucosa en suero.
- ★ Hemograma.
- ★ Hemoclasificación.
- ★ Hemoparásitos en zonas endémicas.
- ★ Urocultivo.

Tamizaje serológico

- ★ Antígeno de superficie de la hepatitis B.
- ★ IgG toxoplasma.
- ★ IgG rubeola.
- ★ IgG varicela.
- ★ Serología RPR.
- ★ VIH.



Asesoría preconceptional

La consulta preconceptional es aquella a la que deben acudir, idealmente un año antes, las parejas que desean un embarazo. Su objetivo es brindar asesoría sobre la concepción, evaluar los factores de riesgo modificables y no modificables con el fin de prevenir enfermedades y evitar la muerte materno-fetal, así como dar pautas para llevar un embarazo saludable. Por esta razón, es clave que los padres asistan a esta asesoría para que la maternidad sea una experiencia feliz y plena.

Control de enfermedades o condiciones previas

Durante los nueve meses la madre se enfrentará a diversos retos y cambios fisiológicos, razón por la cual se deben garantizar las mejores condiciones de salud que le permitan afrontar esta transición. Es importante que ambos padres le notifiquen al médico encargado de la consulta preconceptional, el estado inmunológico, y los antecedentes familiares y personales, ya que, en caso de padecer alguna enfermedad, es fundamental evaluar los riesgos que estas puedan representar para el feto y, en caso de ser posible, prevenirlos a través de un tratamiento adecuado. Además de estos,

Vacunación

Las mujeres deben tener el esquema de vacunación completo antes de iniciar su embarazo, pero, en caso de no tenerlo, se debe completar o iniciar, por lo menos, tres meses antes de la concepción, según sea el caso, con el objetivo de garantizar la protección materno-fetal, debido a que algunas de estas vacunas no pueden ser administradas durante la gestación.

Suplementación con ácido fólico

Con el fin de lograr mejores resultados durante el embarazo, se recomienda tomar ácido fólico tres meses

antes de la gestación para reducir el riesgo de defectos congénitos del tubo neural. En caso de presentar antecedentes en embarazos previos con este tipo de condición, se le debe notificar al médico, ya que estos casos requieren de una dosis mayor del suplemento.

Estilo de vida

Este juega un papel determinante en el embarazo, por lo que es vital evaluar, tanto en la futura madre como en el padre, los hábitos que puedan poner en riesgo la gestación y vida del feto, en aras de abordarlos oportunamente.



Es necesario que los padres reconozcan aquellas conductas que pueden alterar su salud, como el consumo de alcohol, cigarrillo o drogas psicoactivas, los cuales, lejos de traer beneficios, pueden llevar a desenlaces desfavorables, tales como el aborto, la restricción del crecimiento intrauterino, anomalías de inserción placentaria, muerte súbita del lactante, malformaciones fetales e incluso se corre el riesgo de síndrome de abstinencia del lactante.

Por otro lado, antes del embarazo se debe asegurar que la madre tenga un peso adecuado o esté cercano a este. Si esto no es posible, se recomienda que, mínimamente, los padres adquieran algún estilo de vida saludable, como, por ejemplo, el ejercicio físico regular y una alimentación sana.

Etapa gestacional Controles prenatales

Cuando se diagnostica el embarazo, se debe comenzar lo antes posible con el control prenatal, que consiste en una serie de consultas mensuales, complementadas con paraclínicos y ecografías durante el periodo de gestación, esto a fin de tamizar, prevenir e intervenir las patologías más prevalentes que amenazan la viabilidad y

bienestar materno-fetal, y que favorezcan el desarrollo saludable de los nueve meses de embarazo.

Vacunas

En caso de no tener todo el esquema preconcepcional, este debe ser evaluado durante la gestación. Es muy importante para evitar enfermedades y complicaciones durante este periodo. Su médico analizará el esquema presentado y le hará los ajustes correspondientes.

Emocional

En cada cita del control prenatal se debe hacer el tamizaje sobre la salud mental y el riesgo biopsicosocial. Esto se debe llevar a cabo, ya que durante la gestación se pueden presentar importantes variaciones. Así mismo, es crucial estar atentos ante posibles circunstancias de maltrato intrafamiliar o depresión posparto.

Estilo de vida

El embarazo no debe ser considerado un impedimento para seguir desarrollando las actividades cotidianas, es una experiencia que debe ser

disfrutada plenamente. No obstante, la madre debe ser responsable con sus hábitos, por ejemplo, con la alimentación, la cual debe cubrir las necesidades metabólicas de ella y, a su vez, generar un aporte de nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del feto. La actividad física durante el embarazo no está contraindicada, por el contrario, ha demostrado tener grandes beneficios si se realiza de forma adecuada, como la disminución del dolor muscular, el aumento de la energía, el mantenimiento de un peso saludable, y la promoción de la salud mental.



Recomendaciones

- ★ El embarazo es una de las decisiones más importantes en la vida de las personas; se debe evaluar desde la parte emocional, hasta la física, pasando por la seguridad económica.
- ★ Es ideal tener una asesoría preconcepcional con el objeto de evaluar factores de riesgo modificables y no modificables.
- ★ Debe haber un control de enfermedades o condiciones previas.
- ★ Es trascendental la promoción de estilos de vida saludables: ejercicio, alimentación sana, actividades que contribuyan a una mejor salud mental en los padres y en la familia en general.
- ★ Se debe verificar que haya una vacunación completa.
- ★ Al iniciar la gestación se recomienda realizar controles prenatales, con las consultas, exámenes, inmunizaciones y multivitaminas o fármacos indicados por los profesionales pertinentes.
- ★ Lo esencial es poder ofrecerle a ese ser que llega a integrar el hogar las mejores condiciones que contribuyan con las metas de su sano desarrollo: autoestima, autonomía, creatividad, felicidad, solidaridad, salud y resiliencia.



Lecturas recomendadas

- Posada Á, Gómez JF, Ramírez H. *El niño sano*. 4ª ed. Bogotá: Editorial Médica Panamericana; 2016.
- ACOG Committee Opinion No. 762: Prepregnancy Counseling. (2019). *Obstetrics and gynecology*, 133(1), e78-e89.
- Arribas Mir L, Bailón Muñoz E, Ortega del Moral A. *Compendio de atención primaria*. Ed. 5a. España: Elsevier; 2021: 319-330. &



Nueva fórmula



baby

NUTRIMAX

3

VITAMINAS, MINERALES,
DHA, ARA Y PREBIÓTICOS.

¡Haz crecer
su mundo!



ESTE ALIMENTO LÁCTEO NO ES SUCEDÁNEO DE LA LECHE MATERNA. ALPINA BABY NUTRIMAX 3, ALIMENTO LÁCTEO EN POLVO CON HIERRO. PRODUCTO LISTO PARA PREPARAR, DIRIGIDO A NIÑOS DE 2 AÑOS EN ADELANTE.

Cómo prevenir la caries dental en su bebé

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Los dientes de leche son importantes. Si se pierden demasiado pronto, los dientes que quedan pueden moverse y no dejar el suficiente espacio para que salgan los que van a ser permanentes. Si no se previenen, las caries pueden ser dolorosas y conllevar a infecciones que amenazan la vida del niño. Además, el tratamiento de estas resulta costoso.

Las caries de la infancia temprana constituyen la infección crónica más común durante la niñez. También se les conoce como “caries del biberón” o “caries del lactante”. Puesto que las caries pueden comenzar a desarrollarse tan pronto como sale el primer diente, es importante adoptar hábitos dentales saludables desde la más tierna edad. La siguiente información de la Academia Americana de Pediatría (AAP, por su sigla en inglés) tiene como fin ayudar a los padres y al

personal de cuidado infantil a entender las causas de las caries, así como sus signos y modos de prevención.

Causas de la caries dental

Esta se desarrolla cuando la boca del bebé se infecta con bacterias que producen ácidos. Los padres y el personal de cuidado infantil pueden pasarles bacterias a los bebés a través de la saliva. Por ejemplo, esto ocurre al compartir cucharas, probar los alimentos antes de dárselos al bebé o limpiar su chupón con su propia boca.

La caries dental también se desarrolla cuando los dientes y las encías del niño están expuestos a líquidos o alimentos distintos al agua por períodos largos. Los azúcares naturales o añadidos presentes en los líquidos o alimentos se transforman en ácidos por la

acción de las bacterias de la boca. Este ácido entonces disuelve la parte externa del diente, causando la caries. El modo más común de que esto ocurra es cuando los padres acuestan al pequeño con un biberón con leche de fórmula o de vaca, jugo (aunque esté diluido), refrescos, agua azucarada o bebidas dulces. De igual forma, puede pasar cuando se le permite al niño tomar de un vasito para bebé, tomar del biberón o amamantarse por períodos largos y frecuentes durante el día o la noche.

Signos de caries dental

Las caries dentales pueden iniciarse como manchas blanquecinas en los dientes superiores a la altura de la encía. Estas manchas son difíciles de detectar al comienzo —incluso por parte de un médico o dentista— sin el equipo apropiado. Si un niño tiene una caries dental debe ser examinado y tratado oportunamente con el fin de evitar que esta avance y el diente sufra más.



Consejos para prevenir la caries dental

Cuide muy bien su propia salud oral y la de su bebé, así:

- ★ **Del nacimiento a los 12 meses de edad.** Cuide la boca del bebé limpiándole suavemente las encías con un pañito limpio. Tan pronto como aparezca el primer diente, cepíllelo suavemente con un cepillo de dientes para bebé y agua. Pregúntele al pediatra o al dentista del niño sobre el uso del flúor.
- ★ **De los 12 a los 24 meses de edad.** Cepíllele los dientes al niño por lo menos dos veces al día. Si su pediatra o dentista sugiere el uso de una pasta dental con flúor, emplee solo una pizca si el niño es menor de dos años. El mejor momento de lavarle los dientes es después del desayuno y antes de acostarlo en la noche.
- ★ **Nunca acueste al bebé con un biberón o algo de comer.** Esto no solo expone los dientes del niño a azúcares, sino que también puede predisponerlo a infecciones de oído y asfixia.
- ★ **Dele al niño un biberón solo con las comidas.** No utilice el biberón o un vasito para bebé como chupón ni permita que el niño se pasee con él o tome de este por largos períodos de tiempo.
- ★ **Compruebe si el agua de su casa contiene flúor.** Si el agua que toman en su casa proviene de un pozo, el pediatra o dentista del niño podría pedir que se examine una muestra de ella para detectar su contenido de flúor natural. Si el agua que sale por el grifo de su casa no contiene suficiente flúor, el especialista le recetará un suplemento apropiado de flúor en caso de que el pequeño tenga un riesgo mayor de sufrir caries dentales.
- ★ **Enséñele al niño a tomar de un vaso regular tan pronto como sea posible, preferiblemente hacia los 12 a 15 meses de edad.** El tomar de un vaso hará menos probable que el líquido se acumule alrededor de los dientes. Además, el niño no podrá acostarse con él.
- ★ **Pida una cita con el dentista antes de que el niño cumpla un año de edad** si usted tiene alguna preocupación, percibe algún problema o necesita más información al respecto.
- ★ **Sírvale jugo únicamente durante las comidas y limite su cantidad a solamente de 4 a 6 onzas al día.** Además, no se aconsejan los jugos para niños menores de seis meses de edad.
- ★ **No deje que el niño coma alimentos dulces o pegajosos, como caramelos, gomitas, galletitas o dulces de frutas.** Incluso las galletas de sal y las botanas también contienen azúcar. Estos alimentos son especialmente dañinos si el niño pasa el día comiéndolos. Solo se le deben dar a las horas de las comidas. Enséñele a su hijo a usar la lengua para limpiarse los restos de comida que le quedan en los dientes tan pronto como termine de comer.
- ★ **Si su hijo se empeña en tener un biberón o un vasito para bebé por largos períodos, llénelo sólo con agua.** Si el niño tiene sed durante los trayectos en auto, ofrézcale solo agua.

No olvide que:

Las caries dentales se pueden prevenir. Hable con el pediatra o con el odontólogo pediátrico si percibe algún signo de caries dental en su hijo o si tiene alguna pregunta sobre los dientes del pequeño. Con el cuidado indicado, el niño podrá gozar de una dentadura sana y una bella sonrisa para toda la vida.



Recomendaciones

La AAP recomienda que:

- ★ Todos los bebés reciban una evaluación acerca de su salud oral durante las consultas; las de un niño sano a partir de los seis meses de edad.
- ★ Todos los niños sean remitidos a un dentista a partir de los seis meses de edad con el fin de establecer un seguimiento posterior.
- ★ Todos los niños sean sometidos a un detallado examen dental inicial durante sus primeros dos años de vida, así como visitas regulares al odontólogo pediátrico cuando sea posible. &



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 el pediatra podrá recomendar con base en los hechos y circunstancias individuales.





A propósito de 'El peligro de estar cuerda', sabía usted que:

Por: Juan Fernando Gómez Ramírez
Pediatra puericultor

Es el título de una obra escrita por la reconocida escritora española contemporánea Rosa Montero, quien discurre entre el ensayo y la ficción defendiendo a ultranza el valor de ser diferente, para lo cual relaciona esta vivencia con la creatividad de muchas celebridades a lo largo de la historia.

A continuación, compartiremos con nuestros lectores algunas de las afirmaciones que consideramos más relevantes de su publicación:

- ★ La vida es una constante reescritura del ayer. Una deconstrucción de la niñez.
- ★ Una de las cosas buenas que fui descubriendo con los años es que ser raro no es nada raro, contra lo que la palabra parece indicar. De hecho, lo verdaderamente raro es ser normal.
- ★ ¿Quién no ha deseado alguna vez escaparse de su propia vida? ¿Quién no ha deseado alguna vez ser otro?
- ★ La gran mayoría de los narradores ha tenido una experiencia muy temprana de decadencia y pérdida. Digamos que, siendo muy pequeños, antes de la pubertad o en torno a ella, han perdido de manera violenta el mundo de la infancia.

★ Las infancias malogradas creo que tienen una relevancia fundamental en el acto creativo.

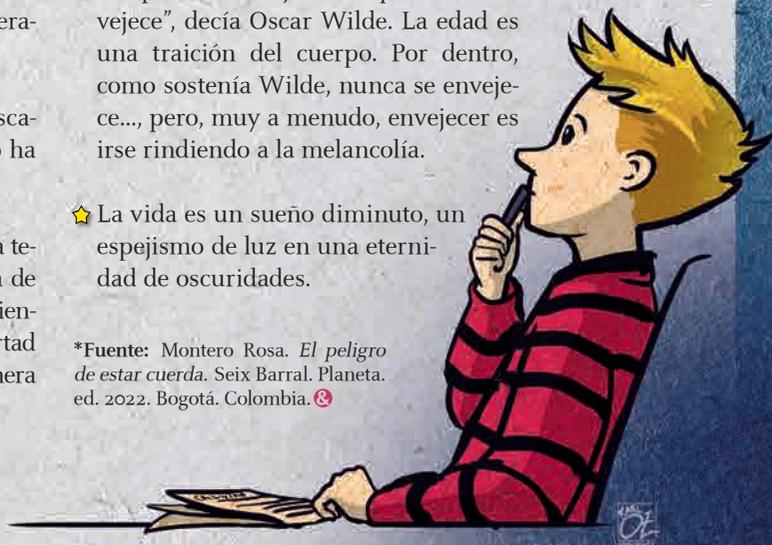
★ El médico húngaro Sándor Ferenczi, uno de los padres del psicoanálisis, establece dos ideas. La primera, que frente al dolor, el niño crea un yo cuidador —que sabe todo, pero no siente nada—. Y, la segunda, que ese niño traumatizado —para defenderse del peligro que representan los adultos sin control—, tiene que identificarse con ellos, dejando de ser niño.

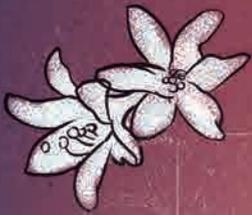
★ Las novelas son sueños que se sueñan con los ojos abiertos... son una pequeña isla de significado en el mar del desorden.

★ “Lo peor de envejecer es que no se envejece”, decía Oscar Wilde. La edad es una traición del cuerpo. Por dentro, como sostenía Wilde, nunca se envejece..., pero, muy a menudo, envejecer es irse rindiendo a la melancolía.

★ La vida es un sueño diminuto, un espejismo de luz en una eternidad de oscuridades.

*Fuente: Montero Rosa. *El peligro de estar cuerda*. Seix Barral. Planeta. ed. 2022. Bogotá. Colombia. &





Piececitos

Piececitos de niño,
azulosos de frío,
¡cómo os ven y no os cubren,
Dios mío!

¡Piececitos heridos
por los guijarros todos,
ultrajados de nieves
y lodos!

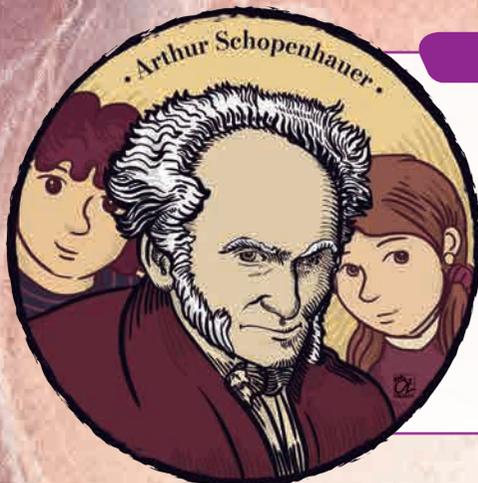
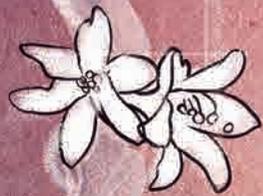
El hombre ciego ignora
que por donde pasáis,
una flor de luz viva
dejáis;

que allí donde ponéis
la plantita sangrante,
el nardo nace más
fragante.

Sed, puesto que marcháis
por los caminos rectos,
heroicos como sois
perfectos.

Piececitos de niño,
dos joyitas sufrientes,
¡cómo pasan sin veros
las gentes!

Gabriela Mistral



Reflexiones

★ *“Quién diría que algún día extrañaríamos la infancia, si nuestro mayor deseo era crecer”.*

Pablo Neruda

★ *“La salud no lo es todo, pero sin ella todo lo demás es nada”.*

Arthur Schopenhauer

★ *“Algunas cosas solo necesitan tiempo: nueve mamás no hacen un bebé en un mes”.*

Warren Buffet





FOTOPROTECTOR
ISDIN®

Pediatrics

¿Cuáles son las características que debe tener un protector solar para niños?

1. FÓRMULA ESPECÍFICA PARA SU PIEL

La piel de los niños es más frágil que la de los adultos. Su piel es más fina, menos resistente, especialmente sensible a temperaturas extremas y cambios de temperatura, tiene mayor tendencia a la sequedad y es más sensible a la radiación solar.

Por ello es muy importante que su protector solar esté testado dermatológicamente y pediátricamente.

2. FÓRMULA ESPECÍFICA PARA SU EDAD

Antes de los 6 meses de edad, pediatras y dermatólogos recomiendan no exponer a los bebés a la luz solar directa.

Se recomienda el uso de protectores solares a partir de 6 meses.

Cuando los niños empiezan a ser más exigentes con la textura recomendamos un fotoprotector ultraligero, de absorción inmediata, y que no irrite los ojos.

3. PROTECCIÓN ALTA

La quemadura solar es un efecto indeseable a corto plazo, no obstante, la piel tiene memoria. Los efectos acumulativos del sol pueden ser mucho más graves y aumentar el riesgo de padecer cáncer de piel. Por eso es tan importante cuidar y proteger la piel de los niños desde muy temprano.

En el caso de los niños lo más recomendable es utilizar siempre un SPF alto: 50, o muy alto: 50+.

4. TEXTURA ULTRALIGERA Y ALTA TOLERANCIA

Es importante que el protector solar para niños sea agradable de aplicar, se extienda bien, se absorba rápido y no deje residuo blanco. Si cuesta de extender, tardaremos más en aplicarlo y será molesto para el niño.

5. FÓRMULA QUE NO IRRITE LOS OJOS

Los niños juegan, nadan... Necesitan una fotoprotección que se pueda aplicar por todo el rostro sin que moleste ni irrite los ojos. **Busca un protector solar para niños que esté evaluado bajo control oftalmológico para garantizar que no irrite los ojos.**

Grandes protectores para pequeños héroes



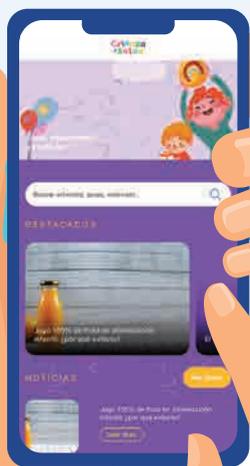
ISDIN
LOVE YOUR SKIN

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