

Crianza y Salud

Acompaña a tu familia

SCP
Sociedad Colombiana
de Pediatría



Consejos de
psicólogos:
Cómo ayudar
a los niños a
lidar con la ira
y la frustración



Año 21 | número 3 |
Bogotá, Colombia



Además:

19



Tejiendo identidad en
su hijo adolescente

23



Reinventando el rol
del padre

31



Guía sobre las
medicinas infantiles



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.

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 3 · (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

09 Recién nacidos

Consecuencias de la exposición prenatal al alcohol

No hay una cantidad segura de alcohol que se pueda tomar durante el embarazo. La exposición prenatal al alcohol no solo altera el desarrollo del cerebro del feto, sino que, además, afecta otros órganos de su cuerpo.

16 Escolares

Consejos de psicólogos:

cómo ayudar a los niños a lidiar con la ira y la frustración

Ayudar a los niños a articular sus sentimientos sin actuar sobre ellos, brindándoles consecuencias consistentes, puede ayudarlos a regular sus emociones. Consejos para los padres.

19 Adolescentes

Teniendo identidad en su hijo adolescente

La identidad es entendida como una versión privada que la propia persona hace sobre el conjunto de características personales que mejor la definen; es la vivencia que cada individuo tiene de sí mismo.

23 Reinventando el rol del padre

En lo que respecta a la crianza, la maternidad ha tenido siempre más la atención de la ciencia y la sociedad que la paternidad. Sin embargo, ahora el rol del padre ha adquirido un mayor interés y relevancia.

27 'No me llares así'

Los riesgos de etiquetar a los niños

La mayoría de las etiquetas empiezan en el hogar, muchas, incluso, son utilizadas desde los primeros días de vida del niño, pero lo que muchos no saben es que estas son prejuizamientos.

31 Guía sobre las medicinas infantiles

La AAP da información sobre las medicinas y la manera adecuada de administrarlas para orientar a los padres y cuidadores sobre el modo adecuado de dárselas a los niños, y así prevenir errores.

36 A propósito de 'La figura del mundo', sabía usted que:

En esta obra, el escritor Juan Villoro evoca y analiza múltiples momentos memoriosos de su padre y de las vivencias parentofiliales que fueron muy trascendentes en su vida.

05 El cuidado del cuidador

06 Guía de anunciantes

37 Alégrate

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

El cuidado del cuidador



El tener hijos se constituye en una de las vivencias más maravillosas que puede experimentar el ser humano. La realidad de trascender biológicamente a través de ellos es, en verdad, fascinante, pero también es necesario reconocer que su llegada sacude de manera importante la estructura familiar, al punto que la vida de sus integrantes no volverá a ser igual a partir de ese momento.

Los humanos nacemos en un estado de inmadurez manifiesta, lo que se traduce en la necesidad de tener múltiples cuidados, constantes y asertivos, para que nuestro crecimiento y desarrollo discurran de forma armónica en el trayecto que va desde la dependencia extrema, cuando somos recién nacidos, hasta que alcanzamos la autonomía en la adultez temprana, como resultado final de la crianza.

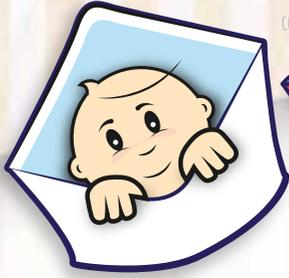
Los padres de hoy están muy comprometidos con la

crianza de sus hijos; sin embargo, esta tarea fascinante que asumen, con frecuencia se torna agobiante cuando no logran atender todas las demandas que en estos nuevos tiempos implica dicho proceso y que superan, frecuentemente, la disponibilidad de su tiempo y sus capacidades emocionales y físicas. Lo anterior puede conducir a un estado de agotamiento generalizado que se ha denominado *parental burnout*, homologable a otras situaciones en el ejercicio médico y docente, por ejemplo.

Por lo anterior, actualmente se habla del “cuidado del cuidador” para que este logre controlar su estrés manteniendo un buen estado de ánimo asociado con el bienestar que necesita y merece. Este cuidado implica el hecho de recibir y aceptar el apoyo de parientes y amigos cercanos (abuelos, tíos, primos, etc.) con el fin de lograr un adecuado nivel de descanso y relajación para poder llevar a cabo con éxito esta tarea apasionante, pero también muy demandante. Recordemos el sabio proverbio africano que dice: “Para criar bien a un niño se necesita toda la aldea”.

Unos padres conscientes de sus capacidades y limitaciones para acompañar el proceso de la crianza de sus hijos, disfrutarán de su presencia y estarán dispuestos a buscar en su compañía la felicidad a la que todos aspiramos.®





Señores
Sociedad Colombiana de Pediatría
Revista *Crianza y Salud*
Bogotá, D. C.

Respetados señores,
Es muy importante y de gran ayuda toda la información que ustedes siempre publican en esta bonita revista.

Queremos pedirles su opinión en lo referente a la decisión de llevar o no al jardín infantil a mi hijo que cumplirá tres años en unos días y sobre el que toda la familia dice que ya es hora de ingresarlo.

Gracias por la atención y quedamos atentos a su respuesta.

Cordialmente,

Jorge Mario Wills y
Sandra Patricia Merino

Rta./ A partir de los tres años, para el niño es necesario ampliar sus relaciones con adultos diferentes a sus padres y con niños de su misma edad. El jardín infantil es un excelente ambiente para entrar en contacto con otras personas, a la vez que favorece su desarrollo motor, social, emocional y cognoscitivo.

El ingreso al jardín infantil debe hacerse preferentemente alrededor de los tres años de edad. En esta época el niño ya ha alcanzado logros en su crecimiento y desarrollo que son necesarios para poder compartir con otros niños de su misma edad y mantenerse varias horas alejado de su hogar y de sus padres sin temor a perderlos, y tiene, a su vez, cierta capacidad para controlar sus esfínteres o de avisar, además de un buen lenguaje que le facilita expresar sus deseos y necesidades; estas son destrezas motrices indispensables para el desarrollo de actividades en un jardín infantil.

Sin embargo, es, en el contexto familiar, en que finalmente se debe tomar la decisión de ingresar al niño al jardín. Para algunas familias incluso podría ser necesario incorporarlo antes de los tres años, por lo tanto, los padres deben preguntarse: "¿por qué ingresarlo?", de tal modo que la respuesta a esta pregunta puede orientarlos acerca de la búsqueda del sitio adecuado para el niño.

**Fuente: Posada A, Ramírez H, Gómez JF. El niño sano. 4ª ed., 2016.*



Guía de anunciantes

Pág.

- 02. Alimentos Polar
- 04. Sociedad Colombiana de Pediatría
- 08. Alpina
- 13. Johnson & Johnson
- 18. ISDIN

Pág.

- 22. Heel
- 26. Sociedad Colombiana de Pediatría
- 30. Laboratorio San Jorge
- 35. Alpina
- 39-40. Sociedad Colombiana de Pediatría





09

16

19

Así es su mundo

"Las cosas sobre los niños las aprendemos solo de los niños".

Ronald D. Laing

09 Recién nacidos

Consecuencias de la exposición prenatal al alcohol

16 Escolares

Consejos de psicólogos:
cómo ayudar a los niños a lidiar con la ira y la frustración

19 Adolescentes

Tejiendo identidad en su hijo adolescente



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.

CONSECUENCIAS

de la exposición prenatal al alcohol

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

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés), de los Estados Unidos, lo dicen muy claramente: “No hay una cantidad segura de alcohol que se pueda tomar durante el embarazo. Tampoco hay un momento específico en la etapa de gestación en el que sea seguro beber alcohol. Todos los tipos de bebidas alcohólicas son igualmente dañinos, incluso todos los vinos y la cerveza”.

En un país como Colombia, en donde el alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida debido a factores, entre otros, culturales, el concepto de su consumo nocivo (excesivo o inmoderado) entre la población vulnerable, como son las mujeres embarazadas, es un tema de preocupación por todos los problemas para la salud que esto implica no solo para la madre, sino también para el desarrollo de su bebé.

Alcohol y embarazo, una mezcla peligrosa

Puede que para una mujer que siempre le ha gustado tomar alcohol y que, ya sea por desconocimiento o incredulidad, no le ve problema alguno si continúa con este hábito mientras está embarazada, la realidad es que, así sea en pocas cantidades o con una menor frecuencia, esto trae serias complicaciones por la aparición de un amplio grupo de afecciones, entre ellas, una variedad de discapacidades físicas, intelectuales y del comportamiento para toda la vida, así como aborto espontáneo y muerte fetal.

Y es que la exposición prenatal al alcohol no solo altera el desarrollo del cerebro del feto, sino que, además, afecta otros órganos de su cuerpo.



Beber alcohol con moderación sigue siendo demasiado en una situación de embarazo.



Como resultado se dan una serie de problemas físicos, conductuales, emocionales y de aprendizaje que se conocen como trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF).

Según el Programa de Trastornos del Espectro Alcohólico Fetal (FASD, por su sigla en inglés) de la Academia Americana de Pediatría, el término TEAF incluye las siguientes afecciones:

- ✦ Síndrome alcohólico fetal.
- ✦ Síndrome alcohólico fetal parcial.
- ✦ Defectos del nacimiento relacionados con el alcohol.
- ✦ Trastorno del desarrollo neurológico relacionado con el alcohol.
- ✦ Trastorno neuroconductual vinculado con la exposición prenatal al alcohol.

¿Cómo se diagnostican los TEAF?

Su diagnóstico puede ser difícil porque no hay una prueba única o simple que pueda abarcar la amplia gama de signos y síntomas que tienen; no obstante, según los expertos, estos se pueden descubrir luego de varias evaluaciones pertinentes.

De ahí que los especialistas les adviertan a los padres y pediatras considerar ciertos hallazgos físicos, problemas de desarrollo, preocupaciones sobre el comportamiento o dificultades escolares como posibles diagnósticos. Los niños con esta clase de trastornos pueden tener anomalías cerebrales que van a incidir de manera negativa en su funcionamiento diario, a pesar de tener un cociente intelectual normal, por lo que se sugiere una evaluación completa.

“Si bien no hay cura para los TEAF, su identificación temprana puede ayudar a alcanzar su potencial. La investigación ha demostrado que la detección precoz y la inscripción en un tratamiento lo antes posible pueden mejorar considerablemente el desarrollo y la vida de un niño afectado. Se ha comprobado que los tratamientos ayudan, pero no hay ninguno que sea único para todos los niños, ya que los TEAF difieren mucho entre unos y otros”, añade el FASD.

LOS TEAF SON 100% PREVENIBLES.

La única forma segura de hacerlo es evitar por completo el consumo de alcohol durante el embarazo.



¡No hay una cantidad segura de consumo de alcohol!

No es para nadie desconocido que las costumbres y la presión social juegan un factor importante en el consumo de alcohol en nuestro país, y, más aún, cuando los festejos, reuniones, fiestas y celebraciones forman parte de nuestro día a día. Por eso, beber alcohol con moderación sigue siendo demasiado en una situación de embarazo. Así que expresiones como: “Es que solo es una cerveza” o “yo tomo alcohol solo en las reuniones y con moderación”, entre otras explicaciones o “excusas”, no son relevantes a la hora de cuidar de su salud y la de su hijo.

De hecho, los estudios lo demuestran, como así lo indica el artículo *Las mujeres y el alcohol*, que forma parte del documento *Los efectos del alcohol en la salud. Información basada en investigaciones sobre el consumo de alcohol y su impacto*, desarrollado



por los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por su sigla en inglés), en el que se afirma que: “Si bien es cierto que cualquier persona que consume alcohol indebidamente presenta serios problemas de salud pública, las mujeres que beben tienen un mayor riesgo de presentar ciertas complicaciones relacionadas con el alcohol en comparación con los hombres”, y esto debido a varios factores.

Así lo reseña la psiquiatra estadounidense Almila Erol en un análisis que presenta las diferencias relacionadas con el sexo y el género en el consumo de esta sustancia: “Las mujeres comienzan a tener problemas relacionados con el alcohol más temprano, con cantidades de consumo de alcohol más bajas que los hombres y por múltiples razones. En promedio, las mujeres pesan menos que los hombres. Además, el alcohol reside predominantemente en el agua corporal y, en comparación, las mujeres tienen menos agua en sus cuerpos que los hombres. Esto significa que luego de que una mujer y un hombre del mismo peso beban la misma cantidad de alcohol, los niveles o cantidades de este en la sangre de la mujer serán mayores y la pondrán en mayor riesgo de daño”. Y entonces, si esto es perjudicial para una mujer que no está en embarazo con mayor razón lo es para una que sí lo está.

¿Qué le pasa al bebé al recibir alcohol?

De acuerdo con los expertos de la Mayo Clinic, cuando una mujer está embarazada y bebe alcohol:

- ✦ Este ingresa a su torrente sanguíneo, cruza la placenta y llega al feto en desarrollo.
- ✦ El alcohol se concentra en la sangre del bebé en desarrollo en cantidades mayores que en el cuerpo de la madre porque el feto metaboliza el alcohol más lento que el adulto.
- ✦ Interfiere en el suministro de oxígeno y la nutrición óptima del bebé.
- ✦ La exposición al alcohol antes del nacimiento puede afectar el desarrollo de sus tejidos y órganos, así como provocarle daño cerebral permanente al bebé.

Altera la comunicación entre las regiones del cerebro

Cuanto más alcohol tome mientras está embarazada, mayor será el riesgo para el feto. Como resultado de su ingesta durante el primer trimestre se puede producir el deterioro de los rasgos faciales, el corazón y otros órganos, como los huesos y el sistema nervioso central. Es, en ese momento, cuando estas partes del feto están en las etapas claves de su formación. No obstante, el peligro está presente en cualquier fase de la gestación, aumentando, de igual forma, las posibilidades de un parto prematuro.

Una investigación entre los profesores de Neurología de la Universidad



El alcohol reside predominantemente en el agua corporal y, en comparación, las mujeres tienen menos agua en sus cuerpos que los hombres.



de California (UCLA, por su sigla en inglés), la Dra. Katherine Narr, Ph. D., y el Dr. Roger Woods, M. D.; e investigadores de las Universidades de Stellenbosch y Ciudad del Cabo (Sudáfrica), permitió establecer cómo la exposición al alcohol en el útero

altera la comunicación entre las regiones funcionales del cerebro del feto durante una etapa crítica para su evolución. En muchas naciones del planeta, entre ellas Sudáfrica, el consumo excesivo de alcohol sigue siendo una norma social en muchas comunidades. Esto significa que las mujeres embarazadas que beben tienen menos probabilidades de intentar minimizar su ingestión.

Los deterioros cognitivos y conductuales que pueden sufrir los bebés expuestos a esta sustancia pueden ser de por vida. El cerebro depende de dos tipos de redes: una es la red física (estructural) y la otra es la funcional. Este estudio analizó las relaciones entre ambas, comparando sus patrones de actividad y mostrando las diferencias entre los bebés que fueron expuestos al alcohol y sus contrapartes no expuestos.

En los primeros, dice el análisis, “los investigadores encontraron más conectividad en las áreas ‘sensorio-motoras’, que son las responsables de procesar la información sensorial y controlar los movimientos musculares. Este exceso de actividad podría ser la causa de parte de la irritabilidad e ‘inquietud’ que se observa en estos bebés, ya que pueden ser demasiado sensibles a la estimulación sensorial”.

Y concluye: “Documentar estos efectos cerebrales podría ayudar a los médicos a desarrollar formas de identificar a estos niños de manera temprana y brindarles tratamientos oportunos”.

¡Infórmese y busque ayuda profesional!

El Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia le hace especial énfasis al personal de la salud encargado del cuidado y seguimiento de las mujeres embarazadas para que presten una particular atención a los comportamientos o situaciones que puedan ser indicativos de que una mujer en gestación está consumiendo sustancias psicoactivas como el alcohol. Y los instan a considerar la elección de la intervención, a favorecer la accesibilidad a los servicios de apoyo y ayuda, así como a realizar el debido acompañamiento en la información y manejo de este tipo de problemas.

Es importante saber que si el consumo de alcohol durante el embarazo se da debido a una adicción a esta sustancia, es crucial que se busque ayuda profesional, ya sea de un médico o de una red de apoyo contra el alcoholismo. Para ello, puede buscar programas de Alcohólicos Anónimos (AA) cercanos para que le brinden la ayuda y soporte necesarios en estos casos. De igual forma, existen varios recursos informativos a nivel digital que se pueden consultar, como, por ejemplo, la publicación en español *Piénselo antes de beber: el alcohol y su salud*, desarrollado por el Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y Alcoholismo de los NIH. &

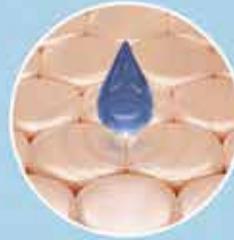


Si el consumo de alcohol se da debido a una adicción, es crucial que busque ayuda profesional.





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

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



- Hecha con 100% puro algodón para una piel 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 3. 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. |



Buen trato



1 Establezca normas básicas de convivencia y buen comportamiento en su hogar y fuera de él:

Socialícelas y discútalas con sus hijas e hijos. Defina horarios con flexibilidad, alternando los tiempos para realizar las tareas escolares con los juegos y la diversión, diferenciando entre días de la semana y fines de semana.



2 Mantenga la comunicación con las niñas y niños:

Aborde sus temores con un lenguaje acorde con la edad, inspirándoles tranquilidad.



Fomente la interacción con otros niños y niñas:

La capacidad de comunicarse y hacer amistades ayuda a promover la salud mental.



4 Establezca límites:

Con cariño y tolerancia, poniéndose en el lugar de ellos. Use palabras positivas. **Apóyelos, pero no haga las cosas por ellos.** Permita que el niño o niña se desenvuelva solo(a), en la medida que sea posible. Esto favorece su autonomía y confianza.



6

Elogie lo que hacen bien:

Sus buenos intentos y logros.



5

Incentive la actividad física:

Idealmente con actividades al aire libre.

El juego ayuda al desarrollo cognitivo, social y emocional.

7 Promueva el buen sueño:



- Evite que consuman alimentos altos en azúcar.
- Evite la presencia de pantallas dentro del dormitorio, así como su uso dos horas antes de dormir.
- Promueva los métodos de relajación.

8



Ofrezca y dé abrazos en momentos de crisis:

En situaciones de llanto o malestar, hablen sobre sus sentimientos.

Nombrar y expresar las emociones es clave para conocerlas y regularlas.



9

Estimule la expresión de sus emociones:

En ocasiones está bien sentirse triste o enojado(a). Busque actividades en las que puedan expresar sus emociones y ayude a su hijo o hija a sentirse seguro(a) a la hora de hablar abiertamente sobre la salud mental.

Cuando cometan un error:

Pregunte primero qué fue lo que pasó, aclare la situación y permita que el niño o la niña perciba que actuó de forma equivocada. Corrija con amor.



10

Consejos de psicólogos:

cómo ayudar a los niños a lidiar con la ira y la frustración

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

Ayudar a los niños a articular sus sentimientos sin actuar sobre ellos, brindándoles consecuencias consistentes, puede ayudarlos a regular sus emociones.

Durante los años preescolares, las rabietas son una parte normal de la vida. Los niños tiran los platos o agarran los juguetes porque no tienen el vocabulario o las habilidades sociales para expresar lo que sienten y necesitan. Estos arrebatos les dan a los padres la oportunidad de enseñarles a los niños cómo expresar y regular sus emociones. También pueden ser signos de estrés. La investigación psicológica muestra que los niños pueden comportarse mal si un miembro de la familia está enfermo, por ejemplo, o si los padres se van a divorciar.

La ira y la agresión son normales, pero los padres deben responder

“Este es un momento crítico para abordar la ira y el autocontrol de los niños para garantizar un desarrollo saludable y ayudarlos a tener éxito más adelante en la vida”, dice Kenneth Dodge, Ph. D., profesor de Psicología y

Neurociencia en la Universidad de Duke que estudia el desarrollo y la prevención de comportamientos agresivos.

Si no se tratan, los problemas de comportamiento en la infancia pueden dificultar que los niños tengan éxito en la escuela y aumentar el riesgo de problemas de salud mental, enfermedades físicas y abuso de sustancias en el futuro.

Afortunadamente, existen formas comprobadas de ayudar. Se ha demostrado que múltiples enfoques mejoran la regulación de las emociones, reducen los problemas de comportamiento y mejoran el rendimiento en la escuela. La siguiente guía se basa en la misma evidencia sobre el comportamiento y el desarrollo que hace que estos programas sean efectivos.

Consejos de psicólogos sobre cómo ayudar a los niños a sobrellevar la ira y la frustración

Enséñeles a los niños a calmarse

Los niños pequeños a menudo tienen rabietas porque quieren algo, pero no saben cómo conseguirlo. Intente sostener las manos de su hijo

y respiren profundamente juntos. Dígale a su hijo: “Te sientes un poco enojado en este momento y yo también. Respiremos profundamente para ayudarnos a calmarnos, para que podamos descubrir qué está pasando”.

Además de las respiraciones profundas, los padres les pueden enseñar otras estrategias de regulación de las emociones, indica la psicóloga clínica Carolyn Webster-Stratton, Ph. D., quien es autora de *The incredible years*[®] series. Al respecto, ella recomienda:



★ Ofrezca frases útiles que los niños puedan decirse a sí mismos cuando se sientan frustrados: “Puedo hacerlo. Puedo mantener la calma y la paciencia”.

★ Use imágenes positivas, como un libro ilustrado en el que los niños dibujen lugares en los que se sientan tranquilos, felices y amados.

★ Incorpore ayudas visuales, como un termómetro, donde los niños pueden bajar su “temperatura” emocional de rojo a azul.



Ayude a los niños a aprender palabras para sus emociones

Cuando los niños aprenden a notar y explicar cómo se sienten, pueden usar palabras para transmitir frustración en lugar de comportamientos enojados. Los padres pueden enseñar palabras emocionales (paciente, tranquilo, feliz, frustrado, enojado, triste) y ayudar a los niños a relacionar cada término con las sensaciones físicas que acompañan a la emoción, expresa Mark Greenberg, Ph. D., profesor emérito de Desarrollo Humano y Psicología en la universidad Penn State.

Luego, hable cuando note que su hijo experimenta cada emoción, incluida la validación y celebración de las emociones cómodas: “Eres realmente paciente y tranquilo. Es un trabajo duro, pero puedo ver que sigues intentándolo”.

Indique y explique las consecuencias

Cuando un niño se porta mal, es importante indicarle las consecuencias coherentes, junto con una explicación, para que el niño aprenda que existe una relación entre su comportamiento y la respuesta.

Por ejemplo, un padre puede enviar a un niño a su habitación durante 15 minutos o revocar un privilegio específico, como una hora de televisión. Explique el motivo de la consecuencia: “Te doy 15 minutos de tiempo muerto porque tiraste el plato a la pared”.

Evite los errores comunes

Las respuestas al mal comportamiento deben ser moderadas y consistentes. Si un niño recibe tiempo fuera algunas veces, pero otras no, no aprenderá que el comportamiento agresivo tiene consecuencias. Evite reaccionar de forma exagerada con una disciplina dura y severa, que puede dañar la salud mental y el desarrollo del niño.



Cuándo buscar ayuda profesional

Tenga en cuenta que los arrebatos ocasionales son normales entre los niños en edad preescolar. Si el comportamiento agresivo persiste, los padres pueden buscar asesoramiento en un centro de salud mental o en un programa de capacitación para padres basado en evidencia para obtener más información sobre la distinción entre el comportamiento normal y un patrón que podría ser problemático.

Los programas de capacitación para padres también pueden mejorar las habilidades socioemocionales, fortalecer las relaciones y ayudar a establecer y hacer cumplir las reglas.

También puede ayudar considerar el contexto del comportamiento. ¿Podría ser una respuesta a un factor estresante de fondo, como un divorcio o la muerte de un abuelo? ¿El comportamiento ocurre únicamente en el hogar o únicamente en la escuela? Si el comportamiento ocurre en diferentes contextos y continúa por más de unas pocas semanas, los padres pueden buscar el apoyo de un terapeuta. 📞



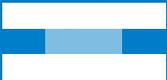
Nutratic® PRO-AMP

Cuidado y protección diaria de la piel reactiva, para una mejor calidad de vida.



LOVE ISDIN
COMMUNITY



 **ISDIN**
LOVE YOUR SKIN

Tejiendo identidad en su HIJO ADOLESCENTE

Por: Miguel Barrios Acosta
Pediatra con Ph. D. en Salud Pública
Profesor titular - Universidad Nacional de Colombia

*“En todo el mundo no hay nadie exactamente como yo.
Hay personas que tienen algunas partes como las mías,
pero nadie, uniéndolas, es exactamente como yo...”.*

Virginia Satir
(Fragmento del poema *Yo soy yo*)



La identidad es entendida como una versión privada que la propia persona hace sobre el conjunto de características personales que mejor la definen; es la vivencia que cada individuo tiene de sí mismo, en la cual se experimenta la continuidad y uniformidad. Lo más significativo de la identidad es la diferenciación y la singularidad, es decir, la percepción de sí mismo como algo distinto y separado

de los demás, aunque comparta con ellos los mismos valores e intereses.

Es el concepto más importante que hay en la comprensión del ser humano, puesto que es su esencia, pero no es una meta o un logro del desarrollo de este, como se ha planteado de manera clásica desde distintas disciplinas que estudian la conducta humana: la identidad es un elemento constitutivo del ser humano.

Del encuentro singular entre los dos mundos que definen la concepción de

un ser humano solo puede resultar alguien único. Con la unión de los gametos sexuales, la combinación cromosómica que se da es también irreplicable y lo anterior se demuestra en que el recién nacido tiene una identificación a prueba de cualquier intento de copia: sus huellas plantares. Es así como se nace con una identidad biológica que se combina con una identidad social, mental y cultural.

Hay dos elementos fundamentales de la identidad humana: los individuales y los sociales, que interactúan constantemente produciendo cambios en ella, pero conservando, al mismo tiempo, su esencia.



fuerza que tienen los adultos significativos en el condicionamiento y modificación de la identidad de los niños y adolescentes, la cual cambia según las características mentales, corporales y sociales que les son constitutivas en cada una de las etapas de su desarrollo, de tal forma que la identidad y los elementos de mayor relevancia en su constitución son muy diferentes para un niño de cuatro años que para otro de ocho o para un adolescente de 15.

Entre los elementos constitutivos individuales de la identidad sobresalen la corporalidad y los dispositivos mentales y psíquicos. Los cambios corporales asociados con el fenómeno de la pubertad movilizan cambios sustanciales en la identidad de la imagen corporal y la sexualidad.

El gran cambio en los dispositivos de pensamiento en la adolescencia genera un significativo proceso de autorreflexión sobre la identidad, lo que se ha descrito como la gran crisis de la adolescencia (crisis de identidad). Es cuando el adolescente se hace preguntas como: “¿Quién soy?”, “¿para dónde voy?”, “¿de dónde vengo?”, “¿qué función cumplo en la

sociedad?” Para poder llevar a cabo lo anterior necesita tiempo, espacio y períodos de aislamiento.

Con los cambios en las capacidades mentales asociadas con la abstracción surgen dos fenómenos trascendentales como cambio de la identidad en esta época de la vida: la posibilidad de soñar con un mundo diferente y la habilidad de construir mejor sus relatos, de tal manera que el adolescente disfruta hablando de sí mismo, contando su historia y sus anécdotas, lo que posibilita estructurar el hilo conductor de su identidad.

Este es un proceso de socialización activo y permanente que requiere pares para la formación de mundos colectivos, singulares que producen procesos de identidad grupales tan importantes como plataforma previa a la consolidación de las identidades individuales de los adolescentes.

Para ser yo tengo que pertenecer, pero no pertenecer demasiado porque dejo de ser yo: esta es la trampa que plantea el proceso de identificación que se da en un contexto difícil de balancear, el del sentido grupal y el del individual.

Elementos de la identidad

Hay dos elementos fundamentales de la identidad humana: los individuales y los sociales, que interactúan constantemente produciendo cambios en ella, pero conservando, al mismo tiempo, su esencia.

Las características biológicas de las personas generan respuestas sociales acordes con las mismas, de tal forma que si un extraño alza a un niño y le dice algo relacionado con su cuerpo, como, por ejemplo, “¡qué niño tan lindo!”, este estímulo se refleja como un espejo en el menor y se modifica así su percepción de identidad.

Al mismo tiempo, los relatos, expectativas e ideas que los otros tienen y hacen sobre cada persona modifican según las características individuales los procesos de su identidad; de ahí la



La preponderancia del fenómeno de identidad grupal es una de las razones explicativas de la aparición de las distintas culturas juveniles. Muchos de estos grupos funcionan como escuelas de consolidación de la identidad y representan con frecuencia, al mismo tiempo, un refugio para los

adolescentes con estructuras del yo débiles incluyendo sus procesos de identidad.

Una comprensión social sana del adolescente requiere asumir lo que él es, es decir, entender y aceptar los elementos constitutivos de su identidad. Comprender al adolescente y la

adolescencia sobre sus realidades es una tarea fundamental, que implica romper muchas ideas falsas acerca de esta época de la vida y establecer expectativas, acompañamientos, soportes y exigencias acordes con las capacidades y, sobre todo, con sus necesidades.

Recomendaciones

01 Reflexionen sobre su hijo adolescente, preguntándose cuál o cuáles de las cosas que ustedes piensan le pertenecen a él (traten de hacerlo con verificación) y cuál o cuáles pertenecen a lo que ustedes quieren, han imaginado o desean.

02 Sean conscientes de los cambios que su hijo ha tenido a través de toda su vida, en sus distintas edades, como una manera de acercarse a su identidad.

03 Analicen las características que definen a su familia (rasgos físicos, emocionales, comportamentales, costumbres, hábitos, etc.), describiendo cuáles de ellas comparte su hijo y cuáles le son diferentes, como un modo de entender su identidad.

04 Reflexionen y discutan sobre la conducta grupal de los adolescentes, los amigos y los grupos a los que pertenece su hijo.

05 Reflexionen acerca de lo que piensan y dicen ustedes del cuerpo de su hijo.

06 Respeten sus espacios, permitiendo que se aleje de ustedes y que, con frecuencia, esté solo o con sus amigos.

07 Permítanle a su hijo adolescente, con moderación y responsabilidad y según las condiciones económicas de la familia, que tenga encuentros con amigos y que use el teléfono, como una manera de entender que con esto se está tejiendo su identidad. ☺



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.

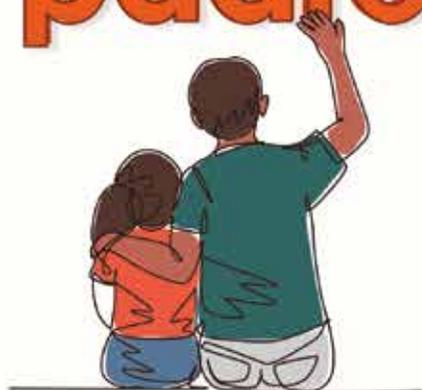
Es un medicamento homeopático, no exceder su consumo.
Leer indicaciones y contraindicaciones en la etiqueta. Si los
síntomas persisten consulte a su médico. Indicación:
Prevención y tratamiento de los síntomas asociados al
resfriado común y estados gripales. Fortalecimiento del
sistema inmune contra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

Hecho en
Alemania

-Heel

Reinventando el rol del padre

Por: **Natalia María Mazo Correa**
 Pediatra Universidad de Antioquia, docente UPB y
Susana Escobar Escobar
 Estudiante de Medicina -
 Universidad Pontificia Bolivariana



En lo que respecta a la crianza, la maternidad ha atraído siempre más la atención de la ciencia y la sociedad que la que ha logrado tener la paternidad. Sin embargo, desde hace aproximadamente 20 años, el rol del padre ha adquirido un mayor interés y relevancia, dándole un sitio para que

participe como miembro activo de la crianza y cuidado de sus hijos, en una tarea que, en algún tiempo, era considerada exclusivamente de la madre.

El concepto tradicional de la identidad masculina se ha encargado de describir el significado de ser padre y la manera en la cual este papel debe ser llevado a cabo. Socialmente se espera que los hombres sean proveedores, fuertes, heterosexuales, protectores y con capacidad de procrear y tener una familia, para poder considerarse masculinos y apropiados para cumplir con el rol de la paternidad. Estos adjetivos dejan por fuera la realidad de padres con problemas de fertilidad, los pertenecientes a la comunidad LGBTQ+, familias donde la madre es cabeza y aquellas que se enfrentan a situaciones complejas donde la fortaleza emocional se ve comprometida.

No obstante, en los últimos años, la percepción del papel del padre

dentro del círculo familiar ha cambiado, pues, actualmente, los hombres tienen permitido mostrar sus emociones, hablar sobre sus miedos y dolores, y están cada vez más abiertos a ser los encargados de ejecutar tareas con respecto al cuidado de los hijos, dando paso a que existan familias más felices, estables y en donde madre y padre comparten responsabilidades y trabajan en conjunto para que sus hijos tengan un crecimiento y desarrollo óptimos y una infancia donde se puedan lograr los objetivos del desarrollo.

La participación del padre dentro de la crianza

A muchos hombres se les dificulta identificarse a sí mismos como padres del hijo o hija que acaba de nacer, no porque no sientan afecto por el recién nacido, sino porque, en ocasiones, les cuesta apropiarse de ese rol. Es por eso que la inclusión del padre en los quehaceres del cuidado del bebé es tan importante, ya que se convierte en un factor influyente para que se dé el vínculo con su bebé.

La participación del padre en actividades como el baño, la alimentación (si bien no puede



Hay un amplio porcentaje de padres que están comprometidos a llevar a cabo su rol de la mejor manera posible.



amamantar puede acompañar durante este proceso, ayudar a la extracción de la leche materna, realizar el método de alimentación dedo-jeringa o con copa), el cambio del pañal o tener momentos piel a piel con el bebé, ayudan a que el hombre se sienta empoderado y le demuestran la importancia de su contribución en el cuidado del neonato. Con esto, no solo se logran balancear las cargas entre madres y padres, sino que, a su vez, les ayuda a estos últimos a entender mejor a su bebé y a desempeñar mejor su parte.

Teniendo en cuenta esta perspectiva y no solo con los avances de la ciencia, sino con los cambios sociales, hombres con diagnósticos de infertilidad, pertenecientes

a la comunidad LGBTQ+, o que son solteros con deseos de ser padres, tienen la posibilidad de desempeñar este rol. Y, para estos casos, no son necesarias las intervenciones médicas, pues pueden también realizar con éxito esta labor por medio de la adopción responsable. Eso sí, se requiere de un alto compromiso, pues son paternidades mucho más premeditadas, con consultas previas en las cuales se les orienta en cuanto a las mejores estrategias de crianza de los niños y adolescentes.

Padres adolescentes

La construcción social, de lo que se supone debe ser un padre, incluye un hombre que sea capaz de proveer para su familia, de protegerla y ser el líder de esta. Sin embargo, para algunos padres adolescentes esta puede no ser la realidad. Muchos de ellos presentan dificultades para encontrar un trabajo digno que les permita aportar el dinero para su familia; al ser tan jóvenes están en el proceso de conocerse a sí mismos como personas, entender quiénes son en el mundo y reconocer sus deseos y



ambiciones; y se enfrentan, así mismo, a los juicios y etiquetas por parte de sus familiares, círculos sociales y la sociedad en general.

Deseada o no, la paternidad adolescente es una verdad en el mundo y hay un amplio porcentaje de estos padres que están comprometidos a llevar a cabo su rol de la mejor manera posible, algunos siguiendo los pasos de su propio padre, mientras que otros, provenientes de malas experiencias, como padres ausentes, tienen el objetivo de transformar su percepción de la paternidad para estar presentes y al alcance de sus hijos.

Padres con recién nacidos de alto riesgo

En casos en los que los recién nacidos son de alto riesgo, es común que los padres se sientan aislados de la situación, pues la atención y los cuidados van dirigidos hacia la madre y el bebé, no solo por parte de los familiares y amigos, sino también del personal de la salud. Esto ocasiona que se limiten al momento de expresar sus temores o dudas en cuanto a los procedimientos que recibe su bebé, y, además, los lleve a desarrollar comportamientos evitativos que los pueden distanciar de su papel como padres.

Los papás de los recién nacidos pretérmino tienen ma-



yores tasas de ansiedad durante el periodo posnatal, lo cual afecta su calidad de vida e incentiva que desarrollen sentimientos de culpa, miedo y enojo, así como temor de cuidar o, incluso, cargar a su bebé, ya que creen que pueden causarle daño.

El contacto piel a piel con los bebés que se encuentran en unidades de

cuidados intensivos neonatales (UCIN) es un método útil que ayuda no solo al fortalecimiento del vínculo entre padre e hijo, sino también a estabilizar los signos vitales de los recién nacidos, lo cual, por consiguiente, contribuirá a disminuir los niveles de estrés en los padres.



Beneficios del contacto piel a piel padre-hijo

Para el bebé

- Estabiliza sus signos vitales.
- Disminuye su irritabilidad.
- Mejora el reflejo de succión.
- Regula el estado de activación.
- Fortalece el vínculo con el padre.



Para el padre

- Reduce sus niveles de ansiedad.
- Aumenta los niveles de oxitocina.
- Disminuye los niveles circulantes de cortisol.
- Disminuye los valores de presión arterial.
- Fortalece el vínculo con el recién nacido.

Conclusión

Recibir un hijo es una tarea compleja, sin importar el estrato socioeconómico, edad o línea de pensamiento. Para los padres, esta ha sido una tarea que ha evolucionado en los años recientes, pues ya no se espera de ellos que sean el pilar económico de la familia, sino que sean miembros integrales de esta y tengan una participación activa en la crianza y cuidado de los hijos.

Por ello, se les recomienda atreverse a tomar la iniciativa en las actividades que hacen parte de las rutinas de sus hijos, que se encarguen del cambio del pañal, que tengan una presencia activa en el trabajo de parto, que sean los encargados del

baño, y que compartan momentos piel a piel con ellos, para afianzar el vínculo y apropiarse plenamente de su rol.

En lo que se refiere a los hijos más grandes, resulta muy gratificante observar que los padres asistan a sus consultas médicas o los acompañen a sus actividades deportivas o escolares, ya que esto no solo denota interés por parte de estos últimos, sino que, adicionalmente, ayuda a consolidar los lazos paternofiliales.

Proveer es importante, pero igual o más importante aún es ejercer un rol de paternidad de forma activa desde la primera infancia, que les dejará una huella imborrable a los hijos que los acompañará hasta su adultez.

Lecturas recomendadas

- López Marín TI. La paternidad como ejercicio de la masculinidad igualitaria. *iQual Rev Genero Igual* [Internet]. 10 de febrero de 2022 [consultado el 24 de abril de 2023];(5):127-44. Disponible en: <https://doi.org/10.6018/iqua.490701>
- Gómez-González M del P, Ramírez-Rodríguez JC. Paternidad adolescente: significados y prácticas desde una perspectiva socioconstruccionista. *Rev.latinam.cienc.soc.niñez juv* [Internet]. 30 de noviembre de 2021 [consultado el 25 de abril de 2023];20(1):1-19. Disponible en: <https://doi.org/10.11600/ricsnj.20.1.4447> &



TDAH

Trastorno por Déficit
de Atención con
Hiperactividad

**Los síntomas son diferentes a
medida que los niños crecen,**
pero con el apoyo adecuado, pueden aprender
habilidades que los ayuden a controlar los síntomas
y reducir los efectos a medida que crecen.

'No me llames así'

Los riesgos de etiquetar a los niños

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

"Ponerle una etiqueta a un niño es muy fácil; quitársela no".

Alberto Soler (psicólogo)

Aunque por diferentes motivos y, a veces, sin uno específico, se puede afirmar que es una tradición ancestral que a las personas desde pequeñas les asignen un apodo, sobrenombre o etiqueta que se vuelve tan común que llegan a ser más identificadas por ese mote que por su nombre verdadero. En muchas ocasiones se hace para resaltar una característica física ("el zarco", "el mono", "la garza") o una condición especial ("cuatro ojos", "el tuerto López", "el bizco Calle"). Pero también se emplea para destacar una cualidad o defecto o con carácter peyorativo: "el nerdo de la clase", "el vago del salón", "el perezoso de la familia", etc.

El problema con las etiquetas y las comparaciones se da una vez ya están establecidas, pues cuando al niño se le identifica con una cualidad o defecto, casi sin darse cuenta acaba comportándose de acuerdo con ese rótulo que le impusieron. Por ejemplo, un estudiante al que constantemente le están sacando en cara que no es bueno para las matemáticas tendrá más posibilidades de resignarse, de asumir que ese es un destino que no puede cambiar y que la única salida que le queda es... ¡ser malo en matemáticas!

Definición

Etiquetar es asignar una cualidad o defecto a un niño por su aspecto físico, por su comportamiento en un momento determinado, o por la conducta

que le atribuyen los padres, compañeros o maestros, sea esta cierta o no, o sea un comportamiento puntual o permanente. De manera más amplia las etiquetas son descripciones que se usan para identificar a las personas que se apartan de la norma, del promedio, de lo que se considera lo común.

Sobre lo que significa etiquetar, el sociólogo estadounidense Howard S. Becker planteó hace ya varios años la "teoría del etiquetado", que consta de tres enunciados que el tiempo ha demostrado que se siguen cumpliendo como si se tratara de pronósticos inmodificables:

- 1 Las personas tienden a comportarse de acuerdo a la etiqueta que se les asigna.
- 2 El etiquetar puede conducir a la estigmatización.
- 3 La sociedad tiene mucho poder para lograr que estas etiquetas se mantengan en el tiempo.



Etiquetar es diferente a diagnosticar

La etiqueta es un proceso que consiste en prejuizar, en asumir, sin ningún estudio previo, exámenes o pruebas, que un niño es así, que el comportamiento que motivó dicha etiqueta es permanente y no fue un hecho puntual dado por unas circunstancias especiales. Son, pues, un prejuicio. El diagnóstico, en cambio, es un proceso de reconocimiento, análisis y evaluación de una situación (por ejemplo, una enfermedad), tendientes a solucionarla. Es claro, entonces, que cualquiera puede etiquetar y es algo que se hace de manera irresponsable, mientras que diagnosticar requiere de estudios serios por parte de un experto.

No obstante, así se trate de un diagnóstico, no se puede ignorar el enorme poder que tienen las palabras; ellas generan emociones y sentimientos que se pueden traducir en el comportamiento de un individuo, especialmente si se trata de niños. Por ello, es también muy peligroso que un diagnóstico se convierta en una etiqueta. Así, un niño con trisomía 21 (síndrome de Down) tiene esa característica, pero, además, posee habilidades y aptitudes. Igual sucede con el niño con un problema de la visión. Se trata de diagnósticos que son necesarios tener en cuenta para su crianza educación socialización. Pero calificarlos o llamarlos “mongólicos” o “bizcos” es otra situación muy distinta, pues este tipo de denominaciones lo que logran es reducir todo su ser a un simple problema de salud que estigmatiza.

Quiénes lo hacen

La mayoría de las etiquetas empiezan en el hogar, muchas, incluso, son utilizadas desde los primeros días de vida del niño (“es de mal genio como el abuelo”, “es tragón como el papá”), con lo que se divulgan y acrecientan hasta llegar

al jardín, al colegio e inclusive a la vida adulta, como un sambenito que le cuelgan al niño para toda su vida. De igual forma, en espacios como la escuela y el colegio se asignan etiquetas por parte de los compañeros y profesores, con las mismas perspectivas de perpetuarse.

Clases de etiquetas

Arbitrariamente se clasifican en negativas (las más comunes) y positivas. Las primeras se relacionan con defectos físicos, aspectos corporales, conductas y comportamientos no aceptados socialmente o que se salen de lo esperado (necio, primario, llorona, pelietas). Las segundas, entre tanto, pretenden resaltar una cualidad: el mejor del salón, campeón, guapo, etc. No obstante, estas últimas, como las negativas, pueden llegar a ser igual de perjudiciales, pues el niño se llena de miedo y ansiedad por el temor de no defraudar a sus mayores sobre las expectativas que tienen de él, lo que se vuelve una carga para el pequeño.

En general, se afirma que las etiquetas más peligrosas, por sus posibles consecuencias a mediano y largo plazo, son las que se imponen en la

familia y, en un segundo lugar, las que van asociadas al género, ya que perpetúan estereotipos como, por ejemplo, “los niños no lloran”, “las niñas no juegan fútbol”. Con ese tipo de etiquetas se extiende, de generación en generación, el perjudicial machismo que aún afecta a la sociedad de manera grave.

Peligros y riesgos

Una etiqueta que perdure en el tiempo puede generar en el niño estos posibles riesgos:

1

Afectar seriamente su autoestima, pues, la mayoría de las veces, le dan un rótulo de minusvalía.

2

Encasillar al niño de manera que llega a creer que, por más esfuerzos que haga para cambiar esa etiqueta, no lo logrará.

3

Para el adulto la etiqueta también tiene consecuencias, ya que tratará al niño desde la perspectiva de la etiqueta que lo define, dejando de lado otras cualidades y virtudes.

4

Resaltar o hacer más notorio un posible defecto o la falta de competencia del niño en un aspecto en particular.

5

No ayudarlo para que modifique conductas o hábitos.

6

No permitir que resuelva posibles problemas existentes.



7 Una etiqueta puede no corresponder a la realidad.

8

Puede ser cruel, humillante, descalificadora o generadora de culpa.

9

Puede quitarle al niño el derecho de ser él mismo.

10

Ponerle una etiqueta al niño no es dar una opinión sobre él, es casi que imponerle cómo debe ser su comportamiento, qué es lo que todos esperan de él, dejándole la única opción de cumplir esa profecía, esa tarea que le asignaron.

11

Las etiquetas inducen a que los niños que las cargan se sientan fracasados y vivan con el sentimiento de que decepcionaron a sus padres y maestros.

12

Las etiquetas también pueden afectar seriamente el desempeño escolar, pues tienen un impacto importante en el aprendizaje.



Conclusiones

- Como se trata de una costumbre que viene de generación en generación, es necesario hacer una reflexión y motivación profundas con padres, maestros y puericultores para que no se sigan aplicando etiquetas a los niños, niñas y adolescentes, ni permitir que otros lo hagan.
- Muchos padres rotulan a sus hijos por costumbre sin conocer los potenciales riesgos de esta práctica, razón por la cual, es indispensable educar en este sentido específico.
- Es fundamental que los adultos se centren en las conductas y comportamientos inadecuados de los niños, calificándolos y evaluándolos con ellos. Que se califique la conducta, no al niño, buscando alternativas para resolverla.
- Es crucial escuchar siempre al niño, que se sienta con la libertad de expresar sus sentimientos, como también lo que piensa y necesita, pues, de esta manera, se le ayuda verdaderamente a identificar sus debilidades y fortalezas para fortalecer aquellas si es posible o aceptarlas como parte de su ser.
- Es esencial que tanto los padres como los maestros acompañen al niño en su educación emocional de tal manera que comprenda que todos tenemos cualidades y defectos y que nadie nos puede señalar por estos últimos.
- Se requiere, pues, criar, educar y socializar sin etiquetar ni rotular a los niños según sus habilidades, nivel de inteligencia o dificultades. Ni ponerles nombres a sus comportamientos, formas de ser o de sentir.
- Criemos y eduquemos desde la aceptación, la confianza y el respeto, ofreciendo siempre una imagen positiva de los niños, haciéndoles sentir que los acompañamos sin condiciones, pase lo que pase, hagan lo que hagan, o si consiguen o no sus objetivos. 🌟





El mejor cuidado se da en familia

La Línea de Productos Almipro es especialista en el cuidado de la piel delicada de bebés, niños, adultos y adultos mayores.

Sus fórmulas dermatológicamente comprobadas son cuidado especializado, efectivo y amoroso para toda tu familia en cada etapa de la vida.



El especialista en piel delicada.



Guía sobre las medicinas infantiles



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

Si se dan del modo correcto, las medicinas le ayudarán a su hijo a recuperarse y sentirse mejor. Esta información sobre las medicinas y la manera adecuada de administrarlas fue escrita para orientarle sobre el modo adecuado de dárselas al niño para prevenir errores.

Haga preguntas

Cuando el médico recomienda darle una medicina a su hijo, ¡averigüe todos los datos! Estas son algunas de las preguntas que puede hacer: ¿Qué tipo de medicina es?, ¿para qué se necesita?

¿qué cantidad de medicina debo suministrarle?, ¿cuándo debo dársela?, ¿por cuánto tiempo?, ¿debo despertar al niño para dársela a tiempo?, ¿puede dársela con comida?, ¿hay algún efecto secundario o interacción con otros medicamentos?, ¿hay alguna instrucción especial que debo seguir?

Si olvida hacer algunas de estas preguntas o, posteriormente, necesita más información, llame al consultorio médico y hable con el doctor o la enfermera. El farmacéuta que prepara la medicina del niño también podría ayudarle.

Acerca de los nombres de las medicinas

Los medicamentos suelen tener dos nombres: uno genérico y uno de marca. Por ejemplo: Amoxil® es el nombre de marca de la medicina amoxicilina. Tylenol® es uno de los nombres de marca de la medicina acetaminofén. No obstante, los ingredientes activos tanto en las medicinas genéricas como de marca son los mismos.

Medicinas recetadas

Las medicinas que el doctor ordena o prescribe para ser adquiridas en una farmacia se llaman medicinas recetadas. Entre algunos de esos medicamentos comúnmente están:



Antibióticos. Se usan para combatir algunas infecciones bacterianas, como la laringitis bacteriana, mas no los virus, como el de los resfriados o la gripe.



Gotas para el oído. Se emplean para ciertos tipos de infecciones, dolor o cera en los oídos.



Gotas o pomadas para los ojos. Se utilizan para tratar infecciones de los ojos, alergias o problemas visuales.





Inhaladores. Se recetan para tratar el asma y los problemas respiratorios.



Rociadores nasales. Se usan para tratar la congestión nasal o las alergias.



Cremas, pomadas y lociones para la piel. Son empleadas en el tratamiento de infecciones de la piel, quemaduras, picaduras de insectos, erupciones o acné.



Lea las etiquetas

Las etiquetas de las medicinas recetadas contienen muchos datos que usted necesita. Fíjese en ellas con el fin de ubicar los siguientes datos:

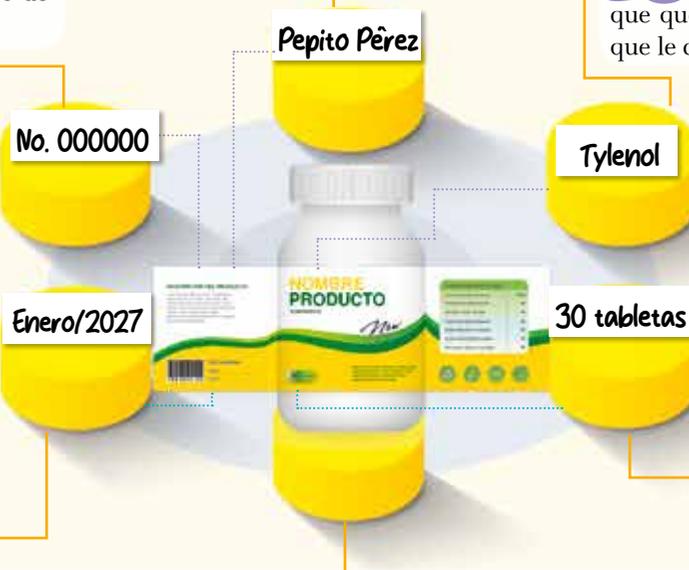


Número de la prescripción. Usted podría necesitar este número al momento de solicitar dosis adicionales o al tramitar los formularios de seguro médico.

Nombre del niño. ¡Cerciórese de que la medicina es para el niño correcto! No le dé la medicina recetada a nadie distinto a aquel cuyo nombre aparece en la fórmula.

Nombre de la medicina. Verifique que coincida con el nombre que le dio el médico.

Fecha de vencimiento. Es importante conocer la fecha en la que la medicina se vence o pierde su potencia. Las que han pasado su fecha de vencimiento deben botarse de manera segura. Consulte las instrucciones sobre cómo deshacerse de ellas sin riesgo.



Cantidad o cuánta medicina hay en el paquete completo. Como el número total de píldoras o la cantidad de medicina líquida.

Otros datos importantes a tener en cuenta:

- a. Instrucciones.** Le indican de qué modo debe darle la medicina al niño, como, por ejemplo:
 - “Tomar con el alimento”. Dele la medicina a su hijo durante o después de una comida.
 - “Tomar 4 veces al día”. Esto es distinto a “tomar cada 4 horas”. Esto suma seis veces en un periodo de 24 horas. Por ejemplo: 6 a. m., 10 a. m., 2 p. m., 6 p. m., y 2 a. m.
 - “Tomar cada 6 horas según se necesite para aliviar el dolor”. El niño puede tomar hasta cuatro dosis de la medicina en un periodo

- de 24 horas, con un lapso mínimo de seis horas entre una dosis y otra. No tiene que darle la medicina si no tiene dolor.
- “Tomar 2 píldoras oralmente tres veces al día”. Esto equivale a 6 píldoras en un periodo de 24 horas, usualmente tomadas en la mañana, al mediodía y a la hora de acostarse.
- “Tomar 5 mL oralmente una vez al día por tres días”. Dele la medicina al niño más o menos a la misma hora por tres días.
- “Dos inhalaciones cada 4 horas según sea necesario”. No se debe usar

- más de cada cuatro horas. Las medicinas no se dan “según sea necesario”, no se toman a menos que se presenten síntomas.
- b. Renovación.** La etiqueta mostrará el número de veces que puede renovar la medicina.
- c. Mensajes especiales.** El envase podría tener una etiqueta de seguridad de color brillante con información especial o instrucciones de seguimiento. Por ejemplo: manténgase refrigerada, agítese bien antes de usarse o puede causar somnolencia.

Medicinas que se venden sin receta

Los medicamentos que se venden en los estantes de tiendas y farmacias se llaman medicinas sin receta médica o de venta libre. Las siguientes suelen ser las principales causas por las que se usan medicinas sin receta médica:

1 Fiebre o dolor. El acetaminofén y el ibuprofeno pueden ayudarle al niño a sentir alivio si tiene fiebre o dolor de cabeza o del cuerpo. De igual forma, ayudan a aliviar el dolor ocasionado por lesiones como golpes o torceduras, o por una vacuna. Tanto el acetaminofén como el ibuprofeno se venden en forma de gotas para bebés, líquidos para niños pequeños y tabletas masticables para niños más grandes. El acetaminofén también se vende en supositorios si el niño está vomitando y devuelve todo lo que se le dé por vía oral.

Tenga en cuenta que las gotas para bebés son más fuertes que el jarabe para niños pequeños. Por ejemplo, hay más medicina en una cucharadita o 5 mL de gotas para bebé que en una cucharadita o 5 mL de jarabe para niños pequeños. Nunca le dé a un niño la misma cantidad de gotas para bebé que de jarabe.

Lea con atención la etiqueta de cualquier medicina y siga las instrucciones. Cada tipo de medicamento tiene distintas indicaciones basándose en la edad y el peso del niño. Es posible que tenga que consultarle al doctor cuál es la dosis adecuada para su hijo. Por ejemplo, podría preguntarle cuál es la dosis indicada de acetaminofén para un niño menor de dos años. Asegúrese de no darle una sobredosis de este. El acetaminofén es un ingrediente común en muchas medicinas con y sin receta médica (calmantes para el dolor, reductores de fiebre, medicina para la tos y el resfriado). Si su hijo está tomando más de una medicina, lea la lista de ingredientes para prevenir darle dosis dobles.

Nota:

La aspirina es otra medicina para aliviar el dolor y la fiebre que usan muchos adultos; sin embargo, nunca le dé aspirina a su niño, a menos que el pediatra lo recomiende. Los niños que toman aspirina (ácido acetilsalicílico) pueden contraer una enfermedad grave llamada síndrome de Reye.

2 Resfriados y tos. Se recomienda que no se den medicinas para la tos y el resfriado a bebés y niños pequeños porque no han demostrado ser efectivas y, de hecho, pueden ser nocivas. Hable con el pediatra sobre otros modos de tratar los síntomas del resfriado, como soluciones salinas para la nariz en aerosol o en gotas, o succión de las secreciones nasales en los bebés.

3 Alergias, comezón. Los antihistamínicos, como la difenhidramina, loratadina y cetirizina, se pueden usar para tratar las secreciones nasales, el comezón en los ojos y los estornudos causados por las alergias. Igualmente, contribuyen a aliviar la comezón ocasionada por la varicela, las picaduras de insectos y otras erupciones, incluyendo la urticaria.

4 Congestión nasal. El especialista podría aconsejarle el uso de una solución nasal en gotas o aerosol para tratarla.

5 Estreñimiento. Existen muchos tratamientos sin receta médica para esta condición, incluyendo laxantes, enemas y supositorios. Llame al médico si las materias fecales del niño son muy duras o si tiene dolor o sangrado con sus deposiciones. Algunas medicinas para el estreñimiento pueden ser demasiado fuertes para los bebés y niños pequeños.

Medicinas líquidas

Estas deben medirse con mucho cuidado. Utilice un vasito medicinal o cuchara



Las jeringas y los goteros que están marcados para dosificar las medicinas son muy apropiados para los bebés.

de dosificación. Las jeringas y los goteros que están marcados para dosificar las medicinas son muy apropiados para los bebés. No utilice las cucharas de mesa para medirlas, puesto que este tipo de cucharas varían de tamaño. La concentración de la medicina se puede registrar según la cantidad de miligramos (mg) contenida en cada píldora, cápsula o cantidad de líquido. Por ejemplo, en la amoxicilina de 250 mg/5 mL (250/5) significa que hay 250 mg de amoxicilina en 5 mL de líquido.



Cuándo llamar al médico

Llame a su pediatra si el niño presenta alguna de estas reacciones a una medicina:



• **Alergias.** Tales como urticaria y otras erupciones, picazón por todo el cuerpo, dificultades respiratorias e hinchazón. Si ve cualquier señal de alergia, suspenda la medicina y llame al médico.



• **Efectos secundarios.** Entre los más usuales figuran malestar estomacal leve o diarrea. Llame al pediatra si su hijo tiene diarrea fuerte o está actuando de manera extraña (confundido, es difícil despertarlo, agitado, etc.). Así mismo, llame si su hijo vomita o

escupe la medicina. Antes de volver a dársela, consulte con el especialista o la enfermera sobre la cantidad necesaria para reemplazar la cantidad perdida. Si su hijo se niega a tomar la medicina o la escupe, pregunte si se la puede ofrecer en otra forma o sabor. Algunos niños prefieren tabletas masticables, mientras que otros prefieren líquido. En algunas ocasiones el doctor puede cambiarla por otra que tenga mejor sabor.



Qué hacer en caso de errores con las medicinas

Si se presenta esta situación, debe llamar al servicio de urgencias y allí le dirán qué hacerle al niño y si debe observarlo en casa o llevarlo a un hospital. En caso de que el niño no esté respirando, no se despierta o tiene convulsiones debe llevarlo inmediatamente al centro de urgencias más cercano.

• **Una intoxicación con medicina puede ocurrir por estos casos:** tomar demasiada medicina, tomarla con mucha frecuencia, ingerir la equivocada o la que se le recetó a otra persona.

• Cómo prevenir equivocaciones, errores o accidentes con los medicamentos:

- Mantenga los medicamentos en un lugar alto, fuera del alcance y la vista de los niños. Esto incluye las medicinas que se guardan en el refrigerador.
- Mantenga las medicinas en sus recipientes originales después de abiertas.
- Cierre los medicamentos con tapas a prueba de niños.
- No diga que la medicina es un "caramelo".

-Evite tomar su propia medicina frente a los niños, pues a ellos les encanta imitar.

-Para el suministro de medicinas líquidas use la jeringa, la cuchara o el vasito de dosificación que vienen con estas.

-Asegúrese de que el médico sepa cuáles son todas las medicinas sin receta, con receta médica y remedios de hierbas que su hijo toma.

-Lleve todas las medicinas que su hijo toma o una lista de ellas a cada consulta con el pediatra.

Advertencia sobre los remedios caseros y de hierbas

Algunos padres creen que los remedios caseros o hechos con hierbas son más seguros por ser naturales. Las medicinas de hierbas contienen químicos de plantas y pueden causar algunos de los mismos efectos secundarios que las medicinas con receta y sin receta. Los productos de hierbas no son puestos a prueba del mismo modo que las medicinas, así que puede ser difícil saber exactamente qué contienen o en cuánta cantidad.

Hágale saber al médico sobre cualquier remedio de hierbas que esté tomando su hijo. Algunos de estos no se deben tomar junto con otras medicinas. ☹



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.

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.

A propósito de 'La figura del mundo', sabía usted que:

Por: **Juan Fernando Gómez Ramírez**
Pediatra puericultor

Se trata del título de un libro publicado por el reconocido escritor y periodista mexicano Juan Villoro en el que, como él mismo lo afirma, “un hijo habla de su padre”, el reconocido filósofo mexicano-catalán Luis Villoro.

Con un estilo agudo y sensible, en su obra evoca y analiza múltiples momentos memoriosos de su padre y de las vivencias parentofiliales que fueron muy trascendentes en su vida.

A continuación, compartiremos con nuestros lectores algunas afirmaciones del autor que consideramos significativas:

- La infancia es el principal acervo de la emoción y la memoria. La vida se define esencialmente por lo que sucede antes de los 12 años.
- Ser hijo significa descender, alterar el tiempo, crear un desarreglo, un desajuste que se subsana con

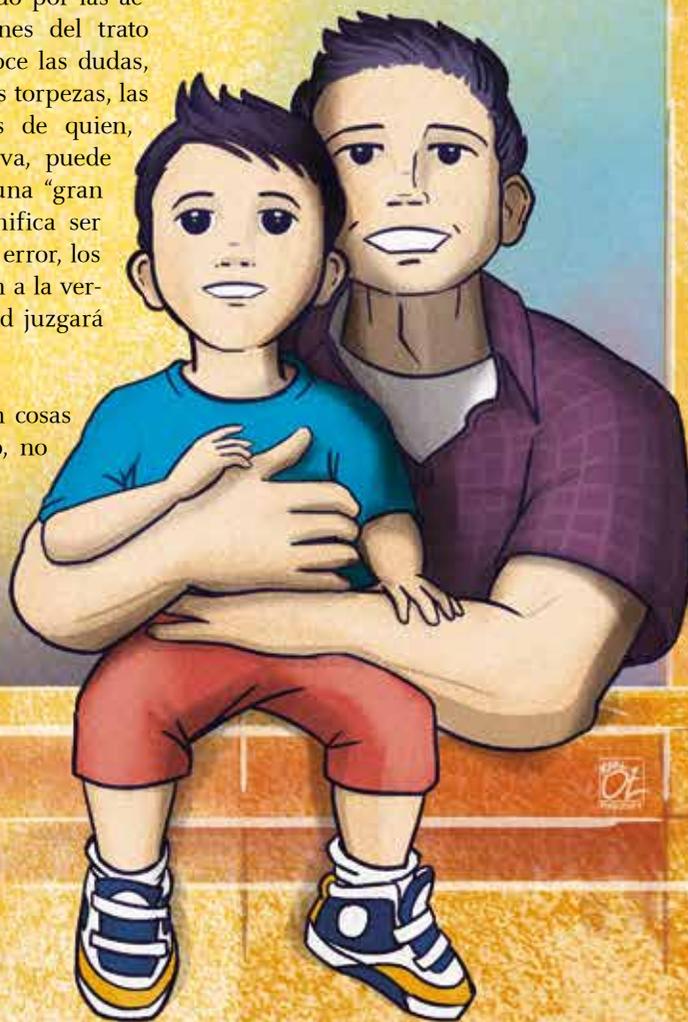
pedagogía, a veces con afecto o transmisión de conocimientos.

- Ante cualquier disyuntiva, mi padre me pedía que eligiera en forma “libre y racional”. Él no concebía la paternidad como una manera de impartir instrucciones, sino de ponerme en situación para que yo las impartiera.
- Un padre es recordado por las acciones y las omisiones del trato familiar. El hijo conoce las dudas, los malos cálculos, las torpezas, las irritaciones comunes de quien, desde otra perspectiva, puede ser percibido como una “gran figura”. Ser hijo significa ser parte del ensayo y el error, los borradores que llevan a la versión que la posteridad juzgará definitiva.
- Los padres les niegan cosas a los hijos, pensando, no

siempre con razón, que eso los beneficia. Pasan los años, la relación se invierte y los hijos les niegan cosas a los padres, pensando, no siempre con razón, que eso los beneficia.

- Cada hermano tiene un padre diferente.

*Fuente: Villoro, Juan. *La figura del mundo*. 1.^a ed. Random House. Bogotá. 2023. 📖





Alégrate

Si eres pequeño, alégrate, porque tu pequeñez sirve de contraste a otros en el universo; porque esa pequeñez constituye la razón esencial de su grandeza; porque para ser ellos grandes han necesitado que tú seas pequeño, como la montaña para culminar necesita alzarse entre las colinas, lomas y cerros.

Si eres grande, alégrate, porque lo invisible se manifestó en ti de manera más excelente; porque eres un éxito del Artista eterno.

Si eres sano, alégrate, porque en ti las fuerzas de la naturaleza han llegado a la ponderación y a la armonía.

Si eres enfermo, alégrate, porque luchan en tu organismo fuerzas contrarias que acaso buscan una resultante de belleza; porque en ti se ensaya ese divino alquimista que se llama el dolor.

Si eres rico, alégrate, por toda la fuerza que el destino ha puesto en tus manos, para que la derrames...

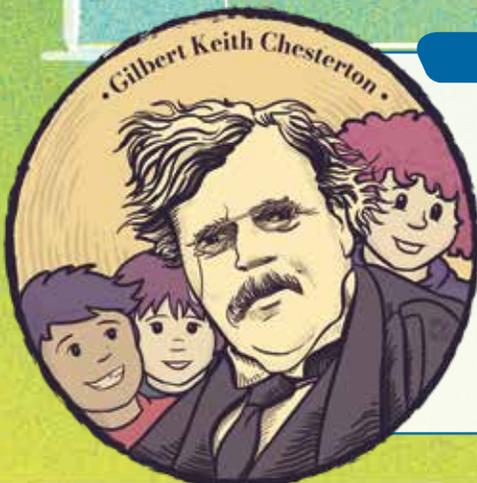
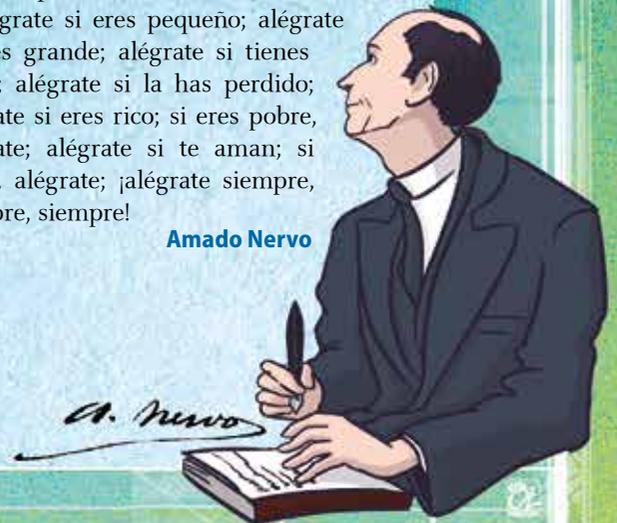
Si eres pobre, alégrate, porque tus alas serán más ligeras; porque la vida te sujetará menos; porque el Padre realizará en ti más directamente que en el rico el amable prodigio periódico del pan cotidiano...

Alégrate si amas, porque eres más semejante a Dios que los otros.

Alégrate si eres amado, porque hay en esto una predestinación maravillosa.

Alégrate si eres pequeño; alégrate si eres grande; alégrate si tienes salud; alégrate si la has perdido; alégrate si eres rico; si eres pobre, alégrate; alégrate si te aman; si amas, alégrate; ¡alégrate siempre, siempre, siempre!

Amado Nervo



Reflexiones

- ★ *“En los malos tiempos, los niños crecen deprisa...”*
Almudena Grandes
- ★ *“Todas las familias felices se parecen unas a otras, pero cada familia infeliz lo es a su manera”.*
León Tolstói (Ana Karenina)
- ★ *“Hay padres tan preocupados de darles a sus hijos lo que ellos no tuvieron, que se olvidan de darles lo que sí tuvieron”.*
Gilbert Keith Chesterton

PARA ENRIQUECER AÚN MÁS SU EXPERIENCIA, POR UNA PEQUEÑA CANTIDAD ADICIONAL, PUEDEN AÑADIR A SU PEDIDO ESTE ESTÚPENDO MANUAL LLENO DE CONSEJOS PRÁCTICOS PARA REGULAR LAS EMOCIONES DE SUS HIJOS.

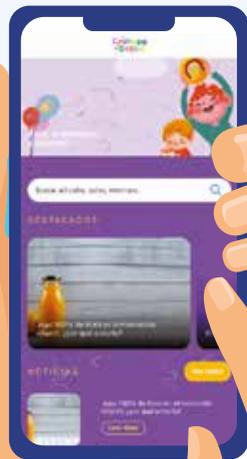


Crianza y Salud

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

El jugo de fruta no tiene un alto aporte nutricional

Es más recomendable dar
frutas sólidas y completas
en vez de jugos, incluso si
son preparados en casa.