

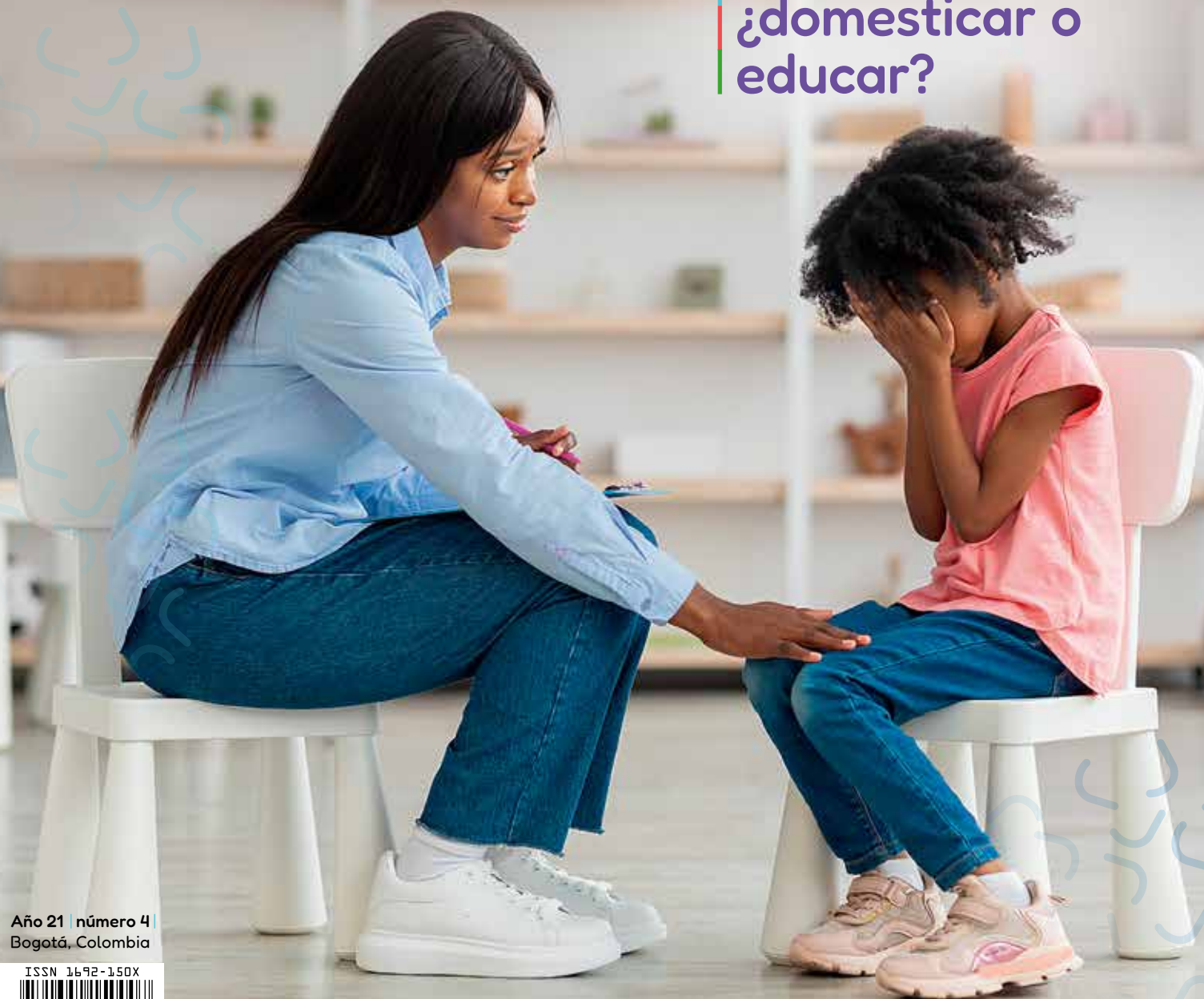
# Crianza y Salud

Acompaña a tu familia

SCP  
Sociedad Colombiana  
de Pediatría



Premios, castigos,  
disciplina:  
¿domesticar o  
educar?



Año 21 | número 4 |  
Bogotá, Colombia

ISSN 1692-150X



Además:

08



Salud oral y embarazo:  
¿Por qué es importante?

27



Dieta y ejercicio para niños.  
Consejos para actuar con  
valentía y generar cambios

32



La salud de su hijo y  
los antibióticos

# Las vacunas son un escudo protector que salva vidas desde temprano.

Al vacunar a tus hijos, no solo los proteges, sino que también contribuyes a la inmunidad de toda la comunidad. Las vacunas brindan seguridad y tranquilidad a las familias.

**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 4 · (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



### 08 Recién nacidos

#### Salud oral y embarazo: ¿Por qué es importante?

El embarazo supone toda una serie de cambios hormonales en la mujer que afectan también sus dientes. Por ello, queremos concientizar sobre la importancia de una buena salud oral de las madres en gestación.

### 12 Primera infancia

#### ¡Dime con qué juegas y te diré quién serás!

A propósito de la Barbie de Mattel

El juego infantil es un asunto serio. Por todo ello nos ocupamos, cada vez más, en poner en las manos de nuestros niños y adolescentes los juguetes idóneos. Es determinante elegir bien.

### 16 Desde la niñez

#### Prevención de infección respiratoria aguda

Consejos para padres y cuidadores.

### 19 Adolescentes

#### Niños y adolescentes con comportamientos difíciles.

Un reto para las familias y la sociedad

Durante su crecimiento, los niños y adolescentes experimentan una gran cantidad de emociones, las cuales expresan de diferentes formas de acuerdo con el contexto y la etapa del desarrollo en la que se encuentren.

### Entorno



### 23 Premios, castigos, disciplina: ¿domesticar o educar?

Para muchos la palabra “castigo” aún significa dar palmadas o correazos a un niño ante un comportamiento inadecuado. Es necesario aclarar los términos que ayuden a una comprensión adecuada de las normas y disciplina que se establecen en la casa y el colegio.

### Prevención



### 27 Dieta y ejercicio para niños.

Consejos para actuar con valentía y generar cambios

Los padres pueden dar un buen ejemplo a sus hijos en lo que respecta a la nutrición y la actividad física. Todo niño necesita aprender el ABECÉ de la vida.

### Opinan los expertos



### 32 La salud de su hijo y los antibióticos

Los antibióticos solo son útiles para tratar infecciones bacterianas y no proporcionan ningún beneficio para las que son virales. Por eso, es clave conocer en qué casos son recetados.

### Preguntas y respuestas



### 36 A propósito de ‘El primer hombre’, sabía usted que:

Es el título de la autobiografía inacabada del escritor Albert Camus, que llevaba consigo cuando falleció trágicamente. Allí describe los recuerdos y hechos trascendentes de su vida.

### Además... Editorial

### Cartas de los lectores

### Recomendados en todos los sentidos

### 05 Niñez y naturaleza. Una relación trascendente

### 06 Guía de anunciantes

### 37 La autoridad en tiempos emotivos

### 38 Caricatura



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.

# Niñez y naturaleza.

## Una relación trascendente

**E**sta evocadora época de Navidad y Año Nuevo es muy propicia para resaltar la importancia de mirar la naturaleza como parte fundamental de nuestra existencia, y denotar el influjo que ella ejerce desde los albores de la vida humana.

La naturaleza se define como el conjunto de todas las cosas y seres que existen en el mundo y que no han sido hechos por el hombre. Incluye los componentes bióticos, constituidos por los seres vivos, todos los componentes abióticos, que corresponden al medio físico, y las posibles interacciones entre ambos.

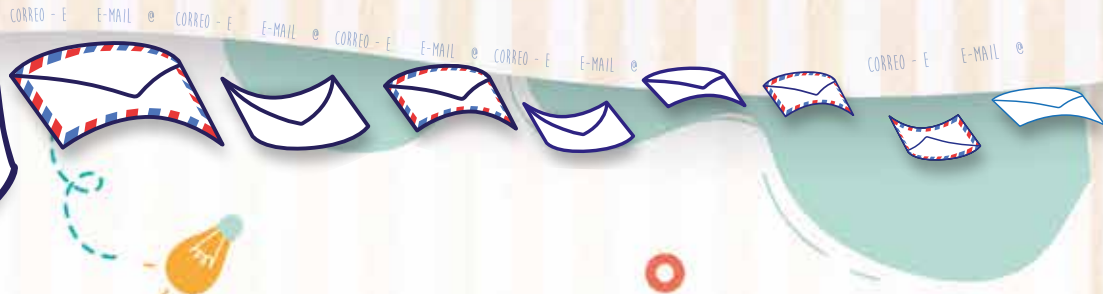
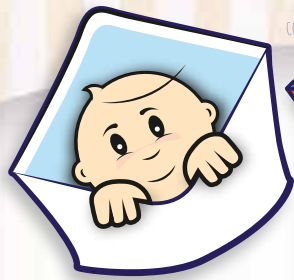
La niñez constituye un periodo de la vida de profunda conexión con la naturaleza, que abarca el asombro como mediador fundamental y donde el papel de los padres y cuidadores como estimuladores del proceso es determinante, así lo destaca la pediatra Iris Paciotti al afirmar: “Los niños viven continuamente la magia del momento, están sintonizados con la vida. Para ellos, la vida es todavía magia”.

El culto a la naturaleza ha sido una tendencia constante en aquellas mentes geniales que han marcado la historia de la humanidad, como Isaac Newton, Ludwig van Beethoven, Marie Curie, Vincent van Gogh y José

Saramago, entre muchos otros. Es como si la naturaleza quisiera entregarles algo a estos seres extraordinarios.

Son múltiples los beneficios que, desde el punto de vista de la salud física y mental, aporta el contacto con la naturaleza. En lo referente al aprendizaje está documentada una mejora en la atención y el autocontrol, en la motivación y en la promoción del juego y la creatividad. Sumado a lo anterior, se produce una importante disminución de los niveles de estrés, uno de los azotes de nuestro tiempo. Como asertivamente afirma San Bernardo: “Se aprenden más cosas en los bosques que en los libros”.&





Señores  
Sociedad Colombiana de Pediatría  
Revista *Crianza y Salud*  
La ciudad

Respetados señores:

Muchas gracias por las orientaciones que comparten a través de su publicación. Desde hace algunos meses tengo una inquietud y, por ello, recorro a ustedes para recibir una orientación: sospecho que mi hijo de 13 años es homosexual, ¿cómo debo actuar si se confirman mis temores?

Atentamente,

Jorge Andrés Saravia M.

*Rta./ Un reto trascendental en la crianza de los adolescentes para sus padres es cuando un joven se da cuenta de su orientación homosexual. En las historias de vida de la inmensa mayoría de homosexuales que se descubrieron como tales durante la infancia o la adolescencia hay una historia llamativa de dolor y rechazo, asociada con el manejo que la familia le dio al conocimiento y la vivencia de la homosexualidad en su*

*hijo/hija. Ese rechazo es más notable en los padres que en las madres, probablemente, debido al machismo marcado en nuestra sociedad.*

*Los progenitores deben entender, así como cuando un hijo nace zurdo, que la homosexualidad se descubre, se siente y se vive, y que no es modificable por presiones o expectativas externas. El amor y el apoyo como padres no debe depender de las preferencias sexuales que muestre nuestro hijo/hija; nuestro amor y apoyo deben darse sin condiciones.*

*\* Tomado de: Leal Quevedo FJ. Preguntas de madres y padres. 6ª ed. Editorial Médica Panamericana. 2015.*



## Guía de anunciantes

### Pág.

- 02. Sociedad Colombiana de Pediatría
- 04. Alpina
- 14. Sociedad Colombiana de Pediatría
- 18. Alpina

### Pág.

- 22. Heel
- 26. Sociedad Colombiana de Pediatría
- 31. Johnson & Johnson
- 39-40. Sociedad Colombiana de Pediatría



08



19



16



12



# Así es su mundo

*"El amor, más que un te quiero, es un te cuido".*

Miguel Gane

**08**

Recién nacidos

**Salud oral y embarazo:** ¿Por qué es importante?

**12**

Primera infancia

**¡Dime con qué juegas y te diré quién serás!**

A propósito de la Barbie de Mattel

**16**

Desde la niñez

**Prevención de infección** respiratoria aguda

**19**

Adolescentes

**Niños y adolescentes con comportamientos difíciles.**

Un reto para las familias y la sociedad

# Salud oral y embarazo:

## ¿Por qué es importante?



**Por: Lina María Martínez Fonseca**  
 Coordinadora editorial de la revista *Crianza y Salud*  
 Sociedad Colombiana de Pediatría  
**Con la colaboración de:**  
**María Elena Pereira Carrillo**  
 Odontóloga con certificación de Higienista Dental  
 Registrado (RDH, por su sigla en inglés)

El pasado 3 de octubre se celebró el Día del Odontólogo en Colombia, algo que nos recuerda la importancia de la salud bucal; por ello, en esta ocasión, queremos darle especial atención a las madres en gestación sobre los cuidados bucodentales y sus efectos tanto para su salud como para la de sus bebés.

El embarazo supone toda una serie de cambios hormonales en la mujer que afectan también sus dientes. Entre los riesgos que requieren una especial atención se encuentran:

- **Enfermedad periodontal**, la cual ha sido vinculada a un bajo peso al nacer y a parto pretérmino.
- **Granuloma piógeno bucal**, que se desarrolla, de igual forma, producto de los cambios hormonales.
- **Gingivitis del embarazo**. Alrededor del 50% de las mujeres embarazadas experimentan este problema multifactorial, causado, entre otras cosas, por el consumo frecuente de refrigerios, especialmente, los que son azucarados.

Otros problemas dentales comunes son:

- Caries relacionadas con el ácido por las náuseas matutinas.

- Encías adoloridas o inflamadas.
- Sangrado de las encías.
- Mal aliento.

Teniendo en cuenta lo anterior, la salud oral durante esta importante etapa de la mujer se convierte en un tema esencial como parte de su salud integral, y, por lo tanto, es un aspecto que no deben descuidar.

### ¿Cómo se identifican cada una de esas afecciones?

Según la División de Salud Bucal de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés), "las **enfermedades periodontales** son principalmente el resultado de infecciones e inflamación de las encías y del hueso que rodea y sostiene los dientes. En su etapa inicial, llamada **gingivitis**, las encías pueden inflamarse, enrojecerse y sangrar. En su forma más grave, llamada **periodontitis**,





las encías pueden desprenderse del diente, se puede perder hueso y los dientes pueden aflojarse o, incluso, caerse. La enfermedad periodontal y las caries son las dos mayores amenazas para la salud dental”.

### Enfermedad periodontal y complicaciones en el embarazo

Para la odontóloga e higienista dental María Elena Pereira Carrillo,

especialista en la prevención y el tratamiento de enfermedades bucales, “se ha demostrado que la enfermedad periodontal representa un riesgo relativamente mayor a los que conocemos convencionalmente, como el de fumar y consumir alcohol, que contribuyen a un parto prematuro y, por ende, a un bajo peso al nacer. Una madre con periodontitis severa, de grados III o IV, podría dar a luz antes de tiempo”.

#### Diente normal



#### Periodontitis



### Pero, ¿cómo es que una enfermedad bucal puede afectar el feto?

Esto se da porque el embarazo aumenta las hormonas en el cuerpo. Las hormonas, tales como los estrógenos y la progesterona, pueden afectar la salud oral provocando enfermedades en las encías. Y una enfermedad dental o de las encías es una fuente de infección, lo cual se convierte en un factor de riesgo para la salud de la madre y el bebé.

Y esto es porque –aclara la especialista Pereira Carrillo– “las infecciones orales, como cualquier otra infección, pueden viajar por los vasos sanguíneos hasta llegar al útero donde se encuentra el feto resguardado y en desarrollo, y allí pueden provocar una serie de eventos que estimulan algunas células a nivel químico, conllevando a un parto prematuro mediante contracciones del músculo liso. Lamentablemente, si el bebé

nace pretérmino muy seguramente también tendrá bajo peso, con lo cual correría importantes riesgos en los tres primeros meses de vida”.

Según el estudio *Relación entre la enfermedad periodontal y complicaciones en el embarazo*, publicado en la revista *Odontología Vital*, que analizó los mecanismos probables que vinculan la periodontitis con resultados adversos en el embarazo, “entre las alteraciones más relevantes en la cavidad oral se presentan las enfermedades gingivo-periodontales en el 50 al 100% de las gestantes. Esto puede tener vinculación con una deficiente higiene oral, el mal uso de la seda dental, los cambios hormonales o vasculares, alguna dieta o una respuesta inmunológica”.

Es clave, entonces, que la madre esté atenta a síntomas como: mal aliento constante, encías rojas o inflamadas, dolor o sangrado en las encías y al masticar, dientes flojos o sensibles,

Una enfermedad de las encías es una fuente de infección, lo cual se convierte en un factor de riesgo para la salud de la madre y el bebé.



encías retraídas o dientes que se ven más largos de lo normal.

### Granuloma piógeno oral

El granuloma piógeno oral (GPO), también conocido como hemangioma lobular capilar, “es una masa fibrovascular o de granulación que afecta la piel, pero también la mucosa oral con preferencia por las encías”, indica Pereira Carrillo.

A menudo se presenta como una lesión elevada, de color rojo brillante, que crece rápido y sangra mucho. Si bien esta afección se desarrolla en niños mayores y adultos jóvenes, cuando ocurre en el embarazo es llamado granuloma piogénico gravídico o tumor del embarazo.

Esta lesión que, por lo general, se localiza en la encía vestibular anterior del maxilar superior, puede mostrar un incremento acelerado y exagerado de su tamaño, incluso adquiriendo dimensiones que llegan

a interferir con la masticación, afectando la nutrición y, por consiguiente, el desarrollo fetal. No obstante, aclara la odontóloga María Elena, se trata de un tumor benigno (no canceroso) que no es contagioso, cuyo tratamiento generalmente se basa en la exéresis (extirpación quirúrgica) de la lesión y el curetaje (legrado) periodontal.

## Gingivitis

La gingivitis es la inflamación de las encías producida por la placa o por restauraciones defectuosas o mal adaptadas. “En una mujer embarazada es normal que las encías aumenten de tamaño, ya que el flujo sanguíneo se eleva y al terminar el embarazo estas vuelven a su estado inicial. Pese a ello, esto no es algo de qué preocuparse si se mantiene una muy buena higiene bucal”, añade.

## Consideraciones especiales por trimestre

Ante la inquietud: ¿La atención odontológica se puede realizar durante todo el embarazo?, el documento *Guía de salud bucal en gestantes para el equipo multidisciplinario*,

de la Asociación Latinoamericana de Odontopediatría (ALOP), indica lo siguiente: “La atención odontológica a la gestante se debe efectuar lo más temprano posible dentro del primer trimestre. Si requiere de algún tratamiento, este se podrá llevar a cabo preferentemente en el 2<sup>do</sup> trimestre y continuar con los controles y protocolos individuales en el tiempo restante. En caso de urgencias (por dolor o infección), esta puede ser realizada en cualquiera de los trimestres de gestación”.

En su documento establece lo siguiente:

### • Primer trimestre (concepción hasta semana 12):

Se sugiere realizar evaluaciones y atención solo de urgencias, considerando que es el periodo de organogénesis. Los cuidados y protocolos preventivos deben iniciarse lo antes posible, reforzando hábitos de higiene bucal, autocuidado (cepillado dental con pasta fluorada y uso de hilo dental), aplicaciones de flúor profesional y consejería dietética.

De acuerdo con los expertos, al principio del primer trimestre es cuando suele aparecer el granuloma del embarazo porque se registra el mayor incremento de los niveles de hormonas gestacionales. “Esta afección es indolora, desaparece tras el parto y no suele invadir el hueso, aunque sí puede tener complicaciones si se localiza en una zona expuesta a la masticación, llegando a ulcerarse y necrosarse, por lo que requerirá una intervención quirúrgica”. De darse este caso, la recomendación es aplazar dicha intervención para después del parto, a no ser que

el granuloma traiga dificultades y molestias permanentes a la madre.

### • Segundo trimestre (semanas 13 a 24):

Es el periodo más conveniente para llevar a cabo los tratamientos odontológicos, pues la organogénesis fetal ha concluido; existe menos incidencia de náuseas y vómitos, y la gestante está menos incómoda. Los tratamientos postergados en el primer trimestre pueden hacerse en esta etapa y la madre debe continuar con el autocuidado y la alimentación saludable.

### • Tercer trimestre (semana 25 a 40):

En esta fase la mujer se siente menos confortable, pues hay un mayor aumento de su peso y del peso fetal, lo que hace menos cómoda su atención en el sillón. Por ello, es importante permitirle que haga cambios de posición con el fin de prevenir un síndrome de hipotensión postural y hacer que las sesiones sean cortas.

La postergación del tratamiento hasta después del parto puede ser problemática en caso de presentar focos infecciosos complicados, porque la mujer concentrará toda su atención en el recién nacido y tendrá menos tiempo para su tratamiento, lo que puede desencadenar en urgencias odontológicas posteriores.

Al respecto, la odontóloga María Elena expresa que el cuidado de la salud dental antes y durante el embarazo es tan importante, que así como se planifica tener un bebé e ir al gineco-obstetra a los controles regulares, así mismo es crucial programar las visitas al odontólogo para chequear su salud oral. “Si está pensando en quedar embarazada –señala– sería bueno que viera a un odontólogo para que tenga una limpieza dental adecuada a su necesidad y le pueda arreglar cualquier caries o restauración que necesite antes de que se embarace, así como aplicarle flúor, pues este remineraliza el esmalte; es como una vitamina para los dientes”.



## Métodos de cepillado

Pereira Carrillo manifiesta que existen diferentes métodos de cepillado. Sin embargo, en la actualidad, se destacan el Método Bass y la Técnica de Bass Modificada, esta última es la más efectiva, según los expertos, y la favorita de la especialista.

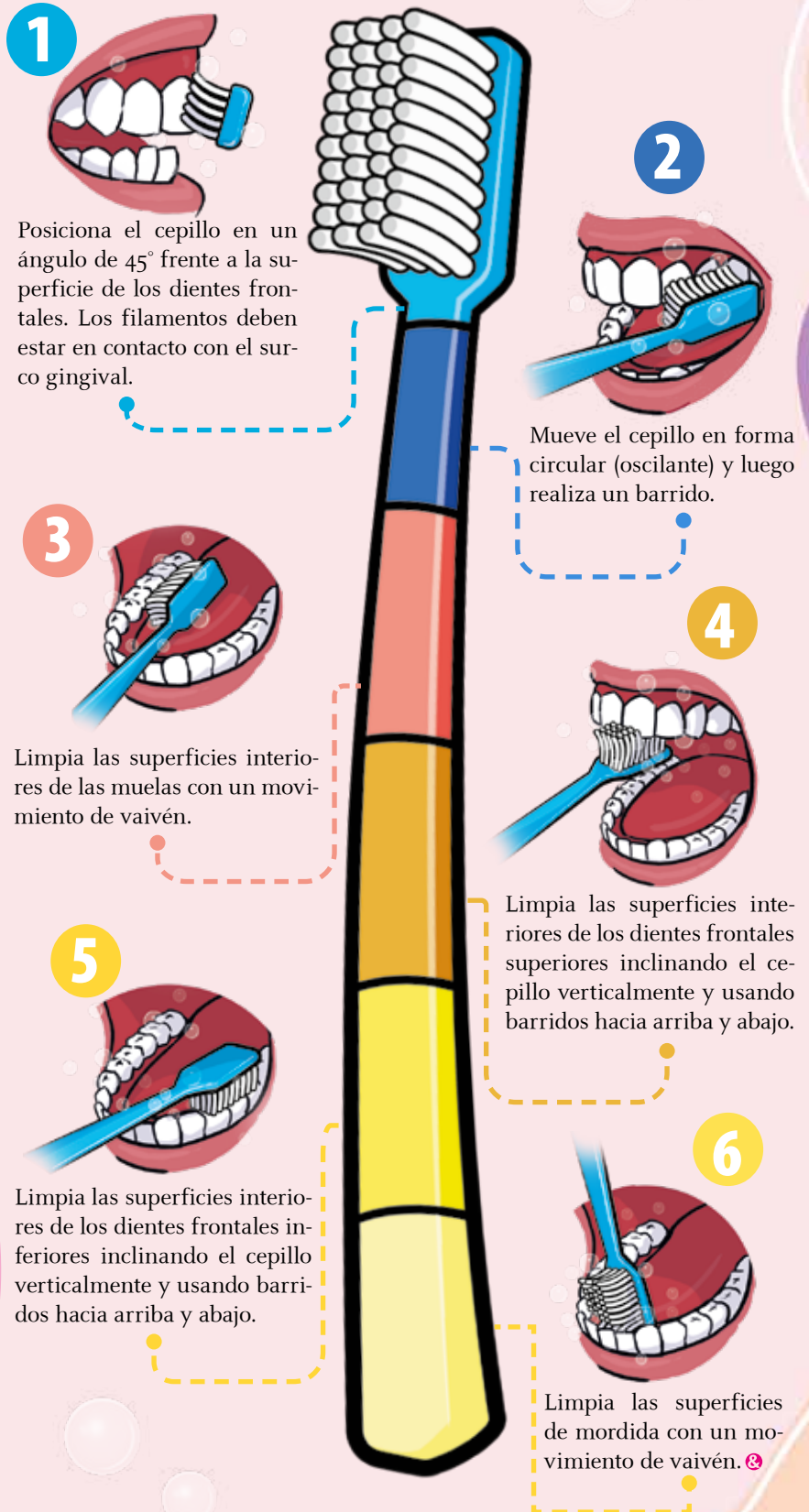
Según el portal Y-Brush, “esta técnica fue desarrollada por el médico e investigador estadounidense Charles C. Bass, a finales de los años 40. Su objetivo es limpiar la unión entre la encía y el diente (surco gingival) con la mayor precisión, pues ahí es donde se encuentran las bacterias que causan la gingivitis y la periodontitis. Es un método mucho más efectivo que el cepillado convencional, ya que cepilla eficazmente los dientes, encías y espacios interdientales al mismo tiempo”.

La odontóloga explica que en el Método Bass se posiciona el cepillo en las encías aproximadamente  $45^\circ$  y se hacen movimientos horizontales suaves por todo el surco gingival y la Técnica Bass Modificada es exactamente lo mismo, pero con la variación de que solo se debe hacer un movimiento de barrido vertical. “Me gusta contar 1, 2, 3, 4, y barro y repito alrededor de todos los dientes, esto es, cuatro horizontal y uno barrido. Sentirá la dentadura completamente limpia y libre de placa. No olvide complementar el cepillado con el hilo dental”, concluye.

**El surco gingival es el espacio que queda entre el diente y la encía libre.**



## Técnica de Bass Modificada



# ¡Dime con qué juegas y te diré quién serás!

## A propósito de la Barbie de Mattel

Por: **Francisco Javier Leal Quevedo**  
Pediatra puericultor con maestría en Filosofía

**T**odos los puericultores valoramos la importancia del juego en la infancia y lo consideramos no solo como un ensayo placentero de aprendizaje acerca de las realidades de la vida, sino, además, como un pilar fundamental en el desarrollo de los niños. A través de él, los pequeños imitan y hacen suyas las normas sociales y adoptan actitudes socialmente adecuadas acerca de los roles de género, la imagen corporal, el estilo de vida, la valoración de la alteridad, la sexualidad, la juventud, la vejez, etc. El juego infantil es un asunto serio. Por todo ello nos ocupamos, cada vez más, en poner en las manos de nuestros niños, niñas y adolescentes, juguetes idóneos.

Así es como, por ejemplo, hemos sacado del ámbito de la infancia los juguetes bélicos. ¡Enhorabuena!

El concepto de juguete ha cambiado, ahora está abierto a los campos del diseño, el mercadeo, la tecnología. Los juguetes, como muchos objetos de la vida, están ahí, creando alrededor de nosotros un campo de influencia. Nos

ofrecen sensaciones, nos incitan a crear historias, a dejar volar nuestro imaginario. Hay uno, en especial, de material plástico y reluciente, que nos ha acompañado por más de seis décadas y que se halla, actualmente, bajo nuestra atención debido a la reciente aparición de la película *Barbie*, que lo ha puesto de nuevo en primer plano.

Esta cinta, dirigida por Greta Gerwig y protagonizada por Margot Robbie y Ryan Gosling, se estrenó el pasado 20 de julio. Y, al momento de escribir esta nota, se hallaba en cartelera en nuestro país. Pero ¿por qué se arma tanto alboroto alrededor de esto? ¿Acaso múltiples muñecas no

han estado desde siempre presentes en el ámbito de la infancia? Se preguntarán ustedes.

Es cierto que se han encontrado muñecas en excavaciones de tumbas egipcias del siglo XXI a. C. Es posible que se trate de los juguetes más antiguos de la historia. De hecho, todas las culturas han tenido alguna.





Tradicionalmente, durante milenios, una muñeca representó la figura de un bebé o una niña, estaba hecha de madera, trapo, cartón, plástico, entre otros materiales; y servía de entretenimiento a las niñas durante su crecimiento. Era un anticipo simbólico de la futura crianza, a la que parecían destinadas.

Sin embargo, esta muñeca es diferente a la tradición. Nuestro personaje no es un bebé o una niña, sino una adolescente tardía, casi una adulta joven. Apareció hace 64 años y sigue muy campante, sin una sola arruga, dedicada a múltiples actividades. Barbara Millicent Roberts, mejor conocida como Barbie, la muñeca más vendida del mundo, apareció el 9 de marzo de 1959, en la Feria Internacional del Juguete de Nueva York, producida por la empresa estadounidense Mattel, en aquel entonces el mayor fabricante de juguetes.

La muñeca atrajo rápidamente la mirada del público. Lucía con desparpajo sus atractivas medidas: 95-45-82 centímetros (al hacer la corrección de escala). Apenas un año después de su aparición, Mattel había vendido alrededor de 350.000 unidades. Tras seis décadas, se ha extendido alrededor del planeta: tiene presencia en 150 países y ha sido vestida por cerca de un centenar de diseñadores.

### Barbie y sus variados roles

Pero esta célebre muñeca no se quedó solamente en el reflejo de la moda y las pasarelas. El ícono fue adquiriendo respetabilidad. En 1997, por ejemplo, Barbie fue nombrada embajadora de Unicef y, desde entonces, colabora en campañas de prevención del cáncer y la hepatitis B. Adicionalmente, ha ejercido múltiples profesiones y se ha dado el lujo de comprar

sin descanso artículos para su casa, así como zapatos, mascotas, carros, entre otros. Barbie muestra una vida de ensueño, llena de objetos rutilantes y suntuosos.

Debido a este auge, las muñecas de Mattel se popularizaron. Ya no se invitaba a jugar a las muñecas, sino a “jugar a las barbies”. He tenido muchas pacientes que poseen más de 30 barbies diferentes, fuera de su inseparable Ken, la casa, el carro y una serie interminable de vestidos. Se trataba de imitar en todo lo posible su estilo de vida, soñando con que la vivienda real se pareciera a la casa de la Barbie, escogiendo sus atuendos entre esa gama de tonos rosa, violeta y magenta, que ojalá fueran bien brillantes, plenamente *fashion*. Su influencia fue tal que también se extendió hasta las mujeres adultas, al punto que, algunas de ellas, no vacilan en someterse a cirugías para parecerse a la modelo. Incluso, se hace referencia sobre esas mujeres mayores atrapadas en la estética de la muñeca, como las “cuchibarbies”.

Barbie, según su creadora, les mostraba a las niñas que ellas siempre podían llegar a ser lo que quisieran ser. Posiblemente, Barbie sea una de las primeras *influencer* de las niñas, ya que, desde el primer día, se consolidó como un símbolo de la importancia de la imagen y estilo de vida consumista a la que las jóvenes pueden aspirar. La estrategia era que las chicas pudieran jugar con ella mientras se imaginaban a sí mismas en el futuro.

No es una criatura que va a ser “criada”, pues ya ha crecido y es un personaje de vida pública.

Barbie, según su creadora, les mostraba a las niñas que ellas siempre podían llegar a ser lo que quisieran ser.

Es una mujer muy activa, que ha logrado el éxito profesional. No intenta inspirar protección, sino atraer, seducir. Es una modelo que incita a seguir sus pasos. Además, la muñeca no está sola. Trae todo un mundo con ella.

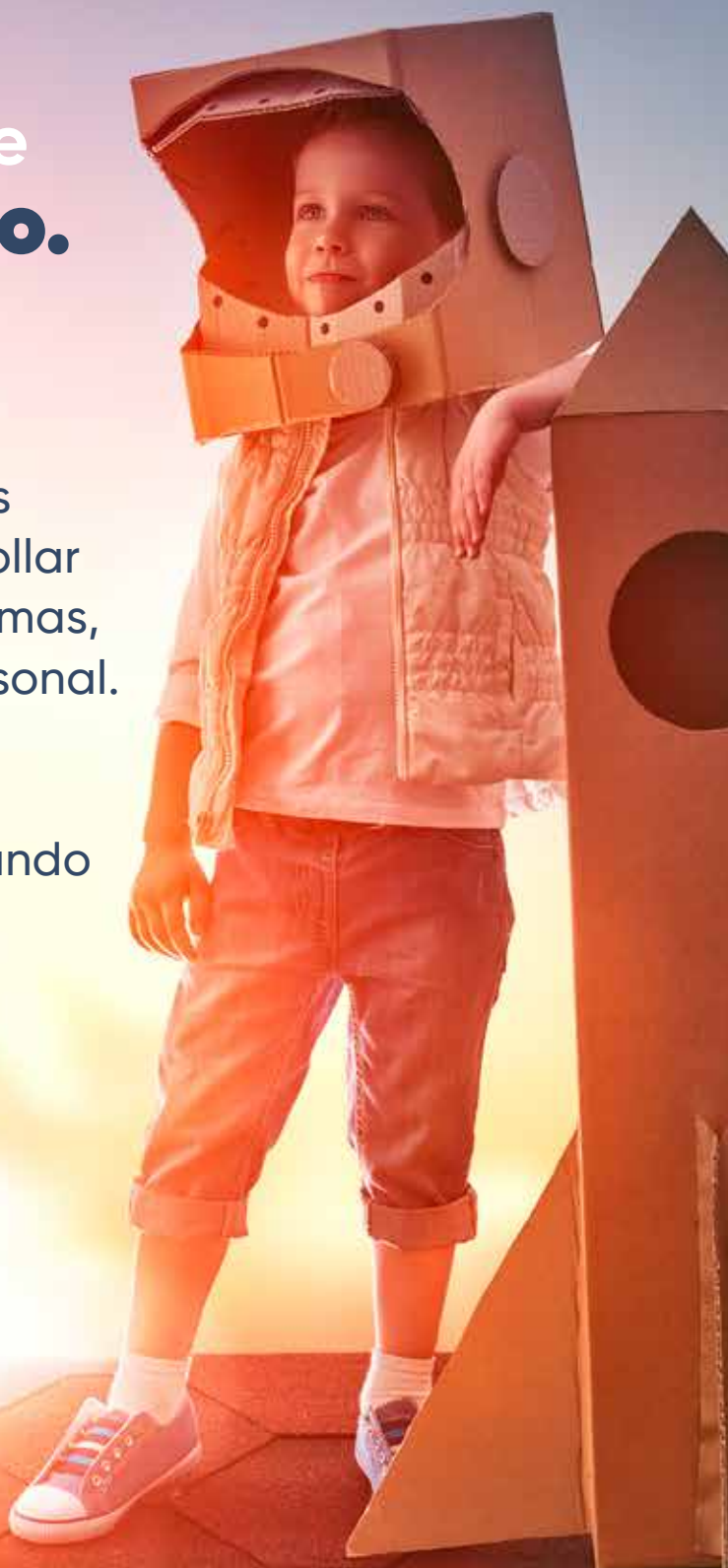
Tiene varios hermanos –Skipper, Tutti y Todd, Kelly, Krissy y Stacie– y su mejor amiga es Midge. Adicionalmente, tiene un novio apuesto (Ken) que cuenta con auto y otros objetos que lo convierten en la pareja ideal en una sociedad de consumo. No obstante, él no es un par o un compañero, es



La creatividad infantil  
florece cuando se nutre  
con **libertad y apoyo.**

Incentivar la creatividad en los niños es crucial ya que les permite desarrollar habilidades de resolución de problemas, pensamiento crítico y expresión personal.

Además, fomenta la innovación y la capacidad de adaptación en un mundo en constante cambio.



simplemente un objeto auxiliar. La casa de Barbie tiene ascensor y varios balcones. Posee caballos y en su piscina suele tomar el sol con su bikini rosa. Sus accesorios y prendas son infinitos, con tendencia *fashionista*, y para transportarse utiliza un auto convertible. En fin, tiene una vida que nos habla de un nivel de ingresos altos y de ciertos hábitos culturales.

Su cuerpo es llamativo, con un pecho prominente y una cintura inimaginable, pero, según varios analistas, si fuera una mujer real nunca menstruaría porque su masa corporal sería insuficiente. Promueve cánones de belleza utópicos, no solo por sus senos sobresalientes y su estrecha cintura, sino también por su extrema delgadez, la cual no es saludable. Esa belleza imposible desembocó en lo que psicólogos y psiquiatras llamaron el “complejo de Barbie”, que se trata de un conjunto de trastornos que desarrollan algunas menores coleccionistas de la muñeca.

Todo esto se debe a que, como parecerse a la Barbie es casi imposible, las niñas se frustran y pueden desarrollar disforia con su propio cuerpo, lo que lleva a desórdenes de la alimentación; aunque debe anotarse, que no es la causa principal del trastorno, sino uno de los factores adyuvantes. A lo que se suma la influencia de los medios de comunicación y la baja autoestima, además de carencias o vacíos afectivos que las llevan a identificaciones patológicas.

Según investigadores de la Universidad de Flinders (Australia), el deseo de las niñas por tener una figura delgada se manifiesta de manera temprana, por lo general, durante los primeros cursos escolares, es decir, de los seis a siete años. A esa edad las menores ya conocen lo que significa hacer una dieta y están dispuestas a seguirla si las lleva a parecerse a su modelo. Tras una encuesta entre la



población infantil que tenían una o varias muñecas Barbie, un 71,5% aseguró que quería ser más delgada y un 45,7% afirmó que, de ser necesario, se pondría a dieta.

Un estudio británico, entre tanto, reveló que las niñas, con edades comprendidas entre cinco años y medio y siete años y medio, que habían leído un libro con imágenes de Barbie, manifestaron sentirse poco satisfechas con su cuerpo y tenían una baja autoestima; por el contrario, las niñas que leyeron la misma historia, pero con imágenes de una muñeca Emme (una modelo con una figura corporal más cercana a lo normal) o sin imágenes, no vieron afectada la percepción que tenían de ellas mismas y sus cuerpos.

El fabricante de Barbie, Mattel, decidió, en 2016, hacer ciertas innovaciones con el fin de reactivar las ventas, para ello, sacó al mercado una nueva colección de Barbies con diferentes formas corporales, tallas, peinados y tonos de piel. Sin embargo, esta novedad no estuvo exenta de críticas, pues los nombres de las muñecas, basados en las partes más características de sus figuras (con

curvas, alta, pequeña, etc.), son cuestionables y, de nuevo, centran toda la atención en el cuerpo. Además, la Barbie *curvy* presenta unas caderas y muslos algo más anchos, pero sigue siendo muy delgada. Ahora bien, hay que reconocerles que intentaron introducir una mayor diversidad y han anunciado que continuarán haciendo cambios en su muñeca prototipo.

### La importancia de elegir los juguetes adecuados

En la década de los 90, los roles de la muñeca se abrieron a las profesiones, mostrando una gran variedad: Barbie gimnasta, profesora, fotógrafa, veterinaria, doctora, dentista, bailarina y cantante; pero nada de una Barbie empleada doméstica, taxista o de oficios subalternos, por ejemplo. La Barbie siempre se ha movido en los estratos altos.

La muñeca no solo exhibe un cuerpo prototípico, sino también todo un estilo de vida: casas y carros de lujo, la pareja perfecta, su participación dentro del mundo *élite* o *jet set*, y ocupaciones “de mujer” de una clase social alta, que no siempre compagina con las realidades de las niñas que juegan con ellas. Pese a todo, hay algunos aspectos positivos: Barbie les mostró a sus seguidoras que podían soñar con diversos futuros, que podrían ser lo que quisieran ser, y que la maternidad y la crianza no eran las únicas posibilidades de realización personal.

A modo de conclusión, quisiera simplemente, con este artículo, invitarlos a ser conscientes de las grandes implicaciones que tiene el elegir un juguete determinado para nuestros hijos e hijas y que esta elección no puede ser una decisión motivada únicamente por seguir una moda predominante. &

**¡Dime con qué juegas  
y te diré quién serás!**



# Prevención de infección respiratoria aguda



La mayoría de las **infecciones respiratorias** son causadas por virus que se transmiten a través de gotas de saliva y moco.

Si vas a estornudar o toser **tapa tu nariz y boca con la cara interna del codo.**

1

**Limpia frecuentemente**

el celular, los juguetes de los niños y las superficies de la casa.

2



Si estás enfermo y **sospechas que tienes una infección respiratoria,**

procura quedarte en casa, pues así **evitarás que otras personas se contagien.**

3



Si tienes síntomas de una enfermedad respiratoria, toma distancia: usa tapabocas y no compartas bocados, objetos de uso personal, cubiertos o loza.



4

**No olvides guardar distancia y evitar el contacto físico.**

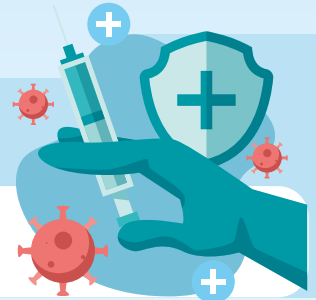


Ante una **infección respiratoria leve:**

Ingiere constantemente líquidos, para mantenerte hidratado(a).

5

La vacunación contra la influenza, tosferina, neumococo, *Haemophilus* y COVID-19 **evita que te enfermes.**



6

**Mantén al día tu esquema de vacunación.**



**¡No te automediques!**

Si los síntomas persisten o se agravan acude al servicio de salud más cercano para recibir atención médica.

7

**Ante la duda,**

8

consulta con tu proveedor de servicios de salud para recibir atención médica.



**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.

# Niños y adolescentes con comportamientos difíciles. Un reto para las familias y la sociedad

Por: Natalia María Mazo Correa

Pediatra Universidad de Antioquia

Docente de Pediatría - Universidad Pontificia Bolivariana y

Melany Foronda Quintero

Estudiante de Medicina - Universidad Pontificia Bolivariana

**D**urante su crecimiento, los niños y adolescentes experimentan una gran cantidad de emociones, las cuales manifiestan de diferentes formas de acuerdo con el contexto y la etapa del desarrollo en la que se encuentren. Es frecuente que los padres sientan angustia y frustración por las conductas que asumen sus hijos, dichos sentimientos los llevan a cuestionar si su rol en el proceso de crianza está siendo adecuado o no.

Para abordar estos cuestionamientos, primero se debe definir: ¿Qué son los comportamientos difíciles? Son conductas repetitivas que se vuelven un reto para afrontarlas tanto para los cuidadores como para los niños o adolescentes que las presentan. Dichos comportamientos tienen un impacto en las

relaciones con los amigos y familiares, así como en la escuela y el colegio.

Entre los comportamientos difíciles son frecuentes la irritabilidad, las actitudes violentas, el riesgo suicida y las conductas disruptivas en el ámbito escolar.

## Irritabilidad y expresión de la ira

Las experiencias por las que pasan los niños o adolescentes pueden despertar sentimientos ocultos y generar actitudes desafiantes que se

pueden expresar, en el caso de los niños, mediante rabietas, las cuales incluyen llanto, gritos, empujones, y, en ocasiones, violencia y desafío. Esta clase de comportamiento es la manera en que los niños comunican sus necesidades y la frustración ante las situaciones complejas.

Cuando esto ocurre, es usual que los padres sientan angustia, enojo y frustración; si estas son las emociones que está experimentando, permítase un espacio antes de hablar o perder la paciencia, pues dicha situación no debe desembocar en golpes, amenazas o gritos hacia los niños. Los castigos físicos y verbales no funcionan para corregir dichos comportamientos, pues, en lugar de enmendar, generan el efecto contrario, afectando la autoestima del niño, creando la pérdida de la confianza y seguridad hacia los padres y aumentando la



**El papel de los padres es fundamental para enseñarle habilidades al adolescente que le ayuden a identificar y gestionar sus emociones.**



probabilidad de repetir a escondidas dicho patrón en el futuro.

Por esto, el papel de los padres y cuidadores es fundamental para enseñarles habilidades a los niños y adolescentes que les ayuden a identificar y gestionar sus emociones. Cuando se presentan estas conductas

se debe establecer una conversación con el menor, en la que se le explique que está bien sentir la emoción que experimenta, se le ayude a entender dicho sentimiento y se tome una actitud empática para tratar de entender la situación desde la perspectiva del hijo.

El objetivo del diálogo es el de hallar la causa de dicha conducta, además de verificar que el niño tenga satisfechas sus necesidades básicas, como son el sueño, la alimentación, la higiene, la comodidad, el juego y el afecto. Así mismo, se debe indagar por otras situaciones que puedan ser causantes de estas reacciones, tales como: cambios en la rutina, ingreso a la escuela, alteraciones en la dinámica familiar, experimentar o presenciar abuso, entre otras.

Frente a las rabietas es indispensable establecer límites y rutinas que sean muy claras y consistentes, se involucra al niño para llegar a un acuerdo sobre las normas y se le explica las consecuencias del incumplimiento de estas. En el proceso de crianza es primordial que los niños sientan afecto y que el tiempo que se les dedique sea de calidad.

En los adolescentes, por su parte, los cambios que suceden en su entorno son los determinantes que más influyen en su comportamiento. Las dificultades que se presentan para superar dichos cambios pueden generar consecuencias negativas como ira, abuso

de sustancias, depresión, ansiedad, bajo rendimiento académico, baja autoestima y un pobre bienestar.

Los factores que desencadenan la ira en los adolescentes son, generalmente, de origen social y están influenciados por la búsqueda de aprobación, que, a su vez, depende del nivel de escolaridad de los padres, el estrato socioeconómico, el acoso escolar, la vergüenza y las críticas. Además de lo mencionado, las expectativas académicas y el cumplimiento de las obligaciones también tienen un impacto en ellos. Al igual que en los niños, las modificaciones en su entorno familiar y escolar van a reflejar los sentimientos ocultos que estén experimentando.

Tanto para los padres como para los adolescentes esta etapa es un desafío, se busca que los hijos adquieran las herramientas necesarias para gestionar sus emociones. Por esta razón, cuando se presenten los episodios de ira se debe dejar que el adolescente exprese sus emociones, permitiéndole que se comunique y ayudándolo a reconocer las posibles soluciones y a identificar el desencadenante. El rol de los padres debe ser desde una perspectiva empática, esto es, ayudando a sensibilizar sobre las consecuencias negativas de un comportamiento violento.

### Actitudes violentas

Los niños, niñas y adolescentes tienen una gran influencia de los estímulos externos, por lo que el conjunto de factores de riesgo a los que están expuestos va a determinar su actitud. Así, por ejemplo, si un niño está expuesto constantemente a un ambiente violento, donde presencia abusos físicos y verbales por parte de su cuidador o siempre obtiene una respuesta de ira ante sus dificultades, va entonces a recibir un mensaje erróneo donde se refuerza la idea de que la violencia es la forma en la que se maneja la ira en las diferentes situaciones. Lo mismo sucede con la influencia que reciben del contenido violento presente en la televisión, el Internet, las redes sociales y videojuegos, que también será



un modelo que el niño tomará y replicará en el futuro.

Es muy importante que los padres sean un ejemplo de comunicación y empatía, donde la paciencia debe predominar. Hay que recordar que la violencia no se elimina usando más violencia. Si dicha situación no puede ser manejada por los padres se recomienda solicitar la ayuda de un profesional, quien brindará herramientas más personalizadas para el manejo de las emociones.

### Riesgo suicida

Los intentos suicidas y el suicidio consumado generan un gran impacto emocional y psicológico en los familiares, amigos y personas cercanas al afectado.

Los factores detonantes de esta decisión están asociados con enfermedades mentales, como el trastorno de ansiedad generalizado, el trastorno depresivo mayor, así como el abuso de sustancias, el acoso escolar, las alteraciones en la dinámica familiar y el historial de abuso físico o sexual.

Estas conductas tienen una mayor incidencia en la adolescencia, sobre todo, en las edades entre 13 a 17 años; en edades más tempranas es más baja, razón por la que, en el grupo de edad de los primeros, debe haber una especial atención por parte de los padres. Se debe estar alerta, igualmente, frente a señales que indiquen que su hijo está pasando por alguna dificultad que no puede resolver con sus propias herramientas emocionales y que lo está llevando a conductas autolesivas.

Reconocer los factores de riesgo es sumamente crucial para lograr prevenir e intervenir estos eventos; un acompañamiento interdisciplinario por parte de psicología y psiquiatría son claves en este proceso. Así mismo, la participación de la familia es fundamental para que conjuntamente se desarrollen habilidades emocionales, sobre todo, el sentido de seguridad, con el fin de superar contratiempos y eventos estresantes que se presenten en el futuro.

### Conductas disruptivas en el ámbito escolar

Hacen referencia a conductas que ponen en desafío las normas sociales, en las que hay actitudes de hostilidad, agresión y violencia hacia las figuras de autoridad, las cuales alteran el funcionamiento del entorno en el que se encuentran.

El ámbito escolar es uno de los que presenta más consecuencias porque este comportamiento se convierte en un reto para los compañeros de clase y los maestros. Una de ellas incluye la interrupción de la atención en la temática académica, que se traduce en un menor aprendizaje y un pobre rendimiento escolar.

La causa de este tipo de conductas tiene su origen, en gran parte, en las dificultades que se están presentando al interior del hogar, las cuales refleja en la escuela. El manejo de este tipo de conductas debe hacerse en compañía de los padres, las instituciones educativas y los profesionales en psicología.

## Conclusiones

- Los padres y cuidadores tienen un rol muy importante en la crianza. El abordaje correcto y oportuno en los comportamientos difíciles va a traer grandes beneficios en el desarrollo de la inteligencia emocional del niño, herramienta que es indispensable para la resolución de problemas en la vida adulta.

- Se debe tener en cuenta que situaciones como el riesgo suicida y las adicciones se previenen, pero también se intervienen, por lo cual se debe tener una buena comunicación con los niños, niñas y adolescentes para que puedan desarrollar la confianza para expresar las circunstancias que están viviendo.

- El manejo de estos comportamientos es un reto para los cuidadores, sin olvidar que para cuidar de su hijo también debe cuidarse a sí mismo.

- En este proceso se van a presentar muchos momentos de frustración y estrés; por esta razón, los niños, niñas y adolescentes, pero también los padres, cuidadores y maestros, deben dedicar espacios para su desarrollo personal y buscar ayuda profesional cuando lo requieran.®

# 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**

# Premios, castigos, disciplina:

## ¿domesticar o educar?



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

Para muchos la palabra “castigo” significa todavía dar palmadas, correazos, pellizcos o coscorrones a un niño ante un comportamiento inadecuado. Por esta misma razón, tanto en el hogar como en la escuela el término “disciplina” se toma como aquella acción tendiente a corregir, a castigar, a poner orden de manera enérgica. Y, como opuesto al castigo, se aplica lo que se denomina “premio”, que es un regalo que se gana el niño por

comportarse bien ante los ojos del adulto. De esta manera, en muchos casos la crianza educación socialización de los hijos se limita a premiar si el niño se “maneja” bien o a castigarlo si se “comporta” mal.

Con lo anterior, es necesario entonces aclarar los términos que ayuden a una comprensión adecuada de las normas y disciplina que se establecen en la casa y el colegio:

🔧 **Normas:** son reglas que se deben seguir, pues están orientadas siempre al bien común. Sin las normas de tránsito, por ejemplo, el transporte sería un caos completo, con lesionados, accidentes y muertos.

🔧 **Disciplina:** del latín *disciplīna*, significa enseñar, formar, como se hace con un discípulo o seguidor. Son estrategias que buscan ser adecuadas para el niño con el fin de que, de acuerdo a su edad y desarrollo, logre

gestionar su propio comportamiento, prevenir daños y mejorar sus habilidades cognitivas y emocionales. La disciplina, entendida así, va entonces más allá de la idea generalizada de que son las medidas que se aplican ante una conducta inadecuada del niño.

🔧 **Autoridad:** convencionalmente, y especialmente en las sociedades patriarcales y machistas, se toma como el poder que tiene una persona sobre otra que le está subordinada, como el poder total del más fuerte, el del “yo mando y punto”. Pero, desde el punto de vista de la Crianza Humanizada, que promulga el Grupo de Puericultura “Humberto Ramírez Gómez” de la Universidad de Antioquia, autoridad es la función que ejerce quien tiene la calidad de autor, el que puede generar opciones de relación legítimas (no impuestas), el que orienta, acompaña y abre caminos. Entendida así, esta se sustenta en el respeto mutuo, en la aceptación de los demás, en un ejercicio que se gana y que no se da por el simple hecho de ser progenitores.



Es claro entonces que cuando se busca que el niño actúe con base en castigos y premios, lo hace por una presión externa.



**Castigo:** el Diccionario de la Lengua Española lo define como: “Pena que se impone a quien ha cometido un delito o falta”. Dentro de los patrones modernos y humanizados de crianza, esta definición no tiene ninguna cabida, pues los niños no cometen delitos, es decir, no son delincuentes. Y las denominadas “faltas” ante los ojos de los adultos son, la mayoría de las veces, comportamientos propios de la edad y desarrollo de cada niño, pues apenas se inician en el conocimiento del mundo y en la gestión de sus emociones.

**Premio:** es un regalo o recompensa que se da a alguien por algún mérito o servicio.

Vistas, así las cosas, es claro entonces que cuando se busca que el niño actúe con base en castigos y premios,

lo hace por una presión externa: no comete una falta por miedo al castigo y hace una buena acción por el premio que va a conseguir. Es decir, su comportamiento estará regido por situaciones externas —“¡Que no lo vuelva a ver haciendo eso!”, nos decían nuestros padres—, pero no por convicción por un principio que indica que hacer siempre lo correcto es lo mejor para todos, independientemente de que al niño lo vean o no, o de que lo premien o lo castiguen.

Es, por consiguiente, un pésimo derrotero la crianza que se sustenta en el premio y el castigo, pues lleva a que el niño actúe como se espera que lo haga, pero no por esa satisfacción interna de hacer lo correcto, sino por lo que viene de fuera (premio o castigo), con lo que se degrada la calidad moral de una acción o comportamiento.

En este sentido son todavía frecuentes los testimonios de adultos que afirman que: “Gracias a los correazos que me dieron cuando niño soy un ciudadano de bien”, ignorando que se actuaba por miedo, por temor, y no por amor y respeto a los padres, sin una adecuada autonomía moral, lo cual, desafortunadamente, aún es común en la vida diaria: se cumplen las normas solamente cuando nos ven, cuando hay una fotomulta o una sanción penal.

### Consecuencias de los castigos

Aunque parezca increíble, hay padres de familia y otros cuidadores

que consideran necesario el castigo, ignorando así las consecuencias que ya se sabe tiene en la niñez y, por lo tanto, en la vida adulta. Algunas de estas son:

- A más castigo mayor conducta agresiva en el niño.
- Produce efectos negativos en el desarrollo cognitivo (inteligencia) del niño.
- Hay un mayor riesgo de conductas desafiantes en la vida adulta.
- Existe un mayor riesgo de desarrollar problemas de ansiedad, abuso de alcohol y sustancias.
- En los adolescentes: riesgo de depresión y suicidio.
- Cambios en la estructura cerebral (disminución de la corteza prefrontal) en niños expuestos a castigo corporal y maltrato verbal de manera prolongada.
- Hay también una mayor probabilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular, artritis y obesidad en la vida adulta de aquellos niños expuestos a castigos corporales fuertes.

Son, pues, aplastantes las evidencias de los efectos negativos que tienen los castigos en los niños. Lo que se busca entonces es que, a través del tiempo, del ejemplo, de la aplicación de rutinas y la adquisición progresiva de hábitos, así como del uso correcto del error (de tal suerte que se use como valiosa herramienta para crecer en habilidades, en toma de conciencia, en responsabilidad y en la satisfacción de logros personales), el niño requiera cada vez menos reforzadores o atenuadores externos en su comportamiento diario, que actúe y piense por convicción, por decisión propia. Esto es, que cada vez





sea una persona moral y progresivamente autónoma, a pesar de los normales avances y retrocesos propios de este proceso.

### Premios y castigos: ¿domesticar o criar educar socializar?

La crianza sustentada en premios y castigos se compara con los métodos de domesticación y entrenamiento de algunos animales, sostenida en estímulos positivos y negativos que inducen

a reflejos condicionados: se actúa para evitar un dolor o una molestia o para conseguir una satisfacción externa. Se parte de la creencia de que los niños son incapaces de tener una conducta adecuada desde su propio ser. Se obedece entonces ciegamente. La autoridad se ejerce de manera despótica sin derecho a opinar. El efecto de este ejercicio de la disciplina es transitorio y se acata solamente cuando se está en presencia del adulto que aplica la sanción o el premio. Por lo tanto, el niño acaba

comportándose para “quedar siempre bien”, sin criterio propio.

Así pues, es necesario comprender que no hay que premiar al niño porque haga lo que le corresponde hacer ni tampoco castigarlo porque eso lastima y genera retraimiento, rebeldía y deseos de venganza.



#### Efectos del modo de crianza

El siguiente recuadro presenta una comparación entre los resultados obtenidos por una crianza sustentada en el premio y el castigo (“domesticación”) frente aquella que trata al niño como un sujeto de derechos, con confianza y respeto:



#### DOMESTICAR

- Basada en premios y castigos.
- Se obedece ciegamente.
- Se acata la norma solo en presencia del adulto.
- Su efecto es transitorio.
- Forma reflejos condicionados.
- Induce a la heteronomía moral.
- Genera rencor, retraimiento, resentimiento y deseos de revancha.
- Altera la dinámica familiar.
- Se actúa para satisfacer a los demás, sin criterio propio.
- Genera una personalidad débil, manipulable.
- Induce al miedo, las mentiras, la irresponsabilidad, el enojo, y el uso del chantaje.
- Predispone al estrés tóxico y sus consecuencias en la adultez.
- Induce a la adicción, manipulación, se estudia por una calificación y se anula el deseo de aprender.

#### CRIAR EDUCAR SOCIALIZAR

- Basada en el amor y el respeto.
- Se obedece por convicción.
- Se acata la norma independientemente de que lo vean o no.
- Tiene efecto duradero.
- Ayuda a construir hábitos y estilos de vida saludables.
- Ayuda a construir y reconstruir una sana autonomía moral.
- Genera satisfacción personal, autoestima, creatividad, solidaridad.
- Favorece y estimula la armonía hogareña.
- Se llega a actuar con criterio propio, por introyección de las normas.
- Genera una personalidad robusta, autónoma.
- Genera autoconfianza, responsabilidad, buen manejo de la verdad, sin cálculos. Así como empatía y solidaridad.
- Son el fundamento de una buena salud mental y de la inteligencia emocional.
- Se enseña el respeto a sí mismo y a los demás, se cría con los deseos de crecer, de aprender, de convivir sanamente. 🧡

# El consumo de azúcar en exceso tiene un alto impacto en la salud.

Los azúcares **libres** y **añadidos** son el principal contribuyente al aumento de la obesidad, la caries dental y otros efectos adversos para la salud.



# Dieta y ejercicio para niños.



## Consejos para actuar con valentía y generar cambios

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

**L**os padres pueden dar un buen ejemplo a sus hijos en lo que respecta a la nutrición y la actividad física. Todo niño necesita aprender el ABCÉ de la vida. Cuando se trata de establecer hábitos saludables, puedes enseñarles como "ABCDE" (actuar con valentía para cambiar la dieta y el ejercicio).

### ¿Por qué esto es importante?

Una buena nutrición y mucho ejercicio son los pilares de un crecimiento fuerte, un desarrollo saludable y un bienestar permanente para los niños. Hoy en día, muchos niños no reciben la nutrición adecuada ni hacen suficiente ejercicio.

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

#### ● Beneficios mentales y conductuales:

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

hacen ejercicio con regularidad y comen de forma saludable tienen probabilidades de:

- ◆ Rendir mejor académicamente.
- ◆ Sentirse mejor consigo mismos, con sus cuerpos y capacidades.
- ◆ Afrontar mejor el estrés y regular mejor sus emociones.
- ◆ Evitar sentimientos de baja autoestima, ansiedad y depresión.

Establecer hábitos saludables de alimentación y ejercicio en una etapa temprana de la vida puede conducir a

un comportamiento saludable a largo plazo en la edad adulta.

#### ● Beneficios físicos:

Los niños necesitan una amplia variedad de nutrientes (proteínas, carbohidratos complejos, grasas saludables, minerales y vitaminas) para ayudarles en su crecimiento y desarrollo diario y para protegerlos de las enfermedades infantiles.

- ◆ El ejercicio diario también les ayuda a desarrollar músculos y huesos más fuertes y a limitar el exceso de grasa corporal.
- ◆ Una alimentación saludable también reduce el riesgo de caries, trastornos alimentarios y conductas poco saludables de control de peso (es decir, ayunar, saltarse comidas, comer muy poca comida, vómitos, usar pastillas para adelgazar, laxantes o diuréticos), desnutrición y deficiencia de hierro.



## Una alimentación saludable y una actividad física constante ayudan a prevenir enfermedades crónicas asociadas con la obesidad.



si solo tienen acceso a alimentos procesados de mala calidad.

- ✦ **Se ha descubierto que los comportamientos poco saludables de control de peso** coexisten con la obesidad. Muchos adolescentes tienen preocupaciones sobre su imagen corporal y adoptan estos comportamientos que amenazan su salud física y mental.

### Efectos mediáticos

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

### ● En la escuela:

- ✦ **Riesgos para el rendimiento académico:** son el resultado de que los niños no reciban una nutrición y actividad física adecuadas. El hambre puede ser particularmente perjudicial para el progreso de los niños en la escuela y el desarrollo cognitivo en general.
- ✦ **Sobreabundancia de alimentos poco saludables:** muchas escuelas ofrecen opciones nutricionales deficientes en forma de almuerzos es-

colares y, además, máquinas expendedoras llenas de dulces, refrigerios procesados y bebidas azucaradas.

- ✦ **Falta de oportunidades para la actividad física:** muchas escuelas han reducido los requisitos para el recreo diario y no dan prioridad a las oportunidades de educación física para los niños de todas las edades.
- ✦ **Comportamientos de los compañeros:** estos pueden servir como modelos notablemente poderosos para los niños y pueden compartir con ellos sus hábitos alimentarios o de ejercicio poco saludables.
- ✦ **El estigma del sobrepeso:** puede provocar angustia social y psicológica (depresión, baja autoestima). La intimidación y las burlas por parte de los compañeros pueden ser particularmente perjudiciales y los profesores y el personal escolar pueden atribuir características de personalidad menos deseables a los jóvenes obesos y sus familias.

### ● En el vecindario:

- ✦ **Sobreabundancia de alimentos no saludables:** hay un número creciente de comunidades llamadas “desiertos alimentarios”, donde los



- ✦ Una alimentación saludable y una actividad física constante ayudan a prevenir enfermedades crónicas que aparecen en la edad adulta asociadas con la obesidad, como, por ejemplo, enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta y varias formas de cáncer.

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

### ● En la casa:

- ✦ **La falta de acceso a alimentos sanos y saludables y la actividad física inadecuada** contribuyen a que los niños tengan sobrepeso y no reciban una nutrición adecuada para su crecimiento y desarrollo. Los niños necesitan, al menos, 60 minutos de actividad física diaria en forma de juego físico o deportes.
- ✦ **Hambre:** los niños que no comen lo suficiente corren el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, problemas de conducta, dificultades académicas, ansiedad, depresión e incluso obesidad, especialmente,



supermercados y tiendas de abarrotes escasean o cobran precios más altos por alimentos saludables que por alimentos procesados. Además, muchas comunidades desatendidas están pobladas de restaurantes de comida rápida que, a menudo, están ubicados cerca de escuelas y parques infantiles.

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

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

#### ● **Ustedes son modelos a seguir:**

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

#### ● **Ustedes son porteros:**

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

#### ● **Eres un creador de gustos:**

Los padres y cuidadores influyen significativamente en los gustos y disgustos que los niños atribuyen a ciertos

alimentos. Estas influencias pueden durar toda la vida. Probablemente cada uno de nosotros pueda recordar una comida casera favorita de nuestra infancia. Incluso hay investigaciones que sugieren que esto comienza en la infancia. Los niños amamantados pueden estar expuestos a sabores diferentes en la leche materna de su madre que los azúcares y grasas de la fórmula infantil. La lactancia materna puede brindar protección contra el desarrollo de la obesidad. Comer con sus hijos durante las comidas familiares habituales puede ayudar a establecer hábitos nutricionales positivos y pesos saludables para los niños.

#### ● **Ustedes son defensores:**

✦ Se puede presionar a los administradores escolares para que introduzcan programas extraescolares que incorporen la actividad física o la educación nutricional, así como almuerzos escolares más saludables y políticas que eliminen el uso de máquinas expendedoras en los terrenos escolares.

✦ Usted, junto con miembros de su comunidad, pueden ofrecerse como voluntarios para entrenar en deportes después de la escuela.

### ¿Cómo actuar con valentía?

Como padres y cuidadores son fundamentales para establecer en los niños los hábitos necesarios y permanentes de ejercicio y alimentación saludable.

Actúa con valentía al ser:

✦ **Modelo a seguir:** asegúrese de comer alimentos sanos y saludables y de hacer mucho ejercicio. Sea consistente; esto debería ser una parte permanente de su estilo de vida. Dé un buen ejemplo.

✦ **'Gatekeeper':** usted tiene el poder de monitorear y controlar lo que comen sus hijos, qué ejercicio hacen y cuánto tiempo pasan viendo televisión, navegando por Internet o jugando videojuegos. Usted está a cargo.

✦ **Marcador de gustos:** puede influir en la apreciación de sus hijos por los sabores de los alimentos saludables desde una edad muy temprana, lo que puede durar hasta la edad adulta. Empiece bien.



# Cambiar para mejorar

## Cambiar su dieta

- Utilice alimentos saludables (frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos bajos en grasa), que sean ricos en nutrientes, al cocinar comidas familiares o preparar refrigerios. Limite el consumo de calorías vacías en forma de comidas azucaradas, procesadas y rápidas.
- Elija alimentos bajos en grasa, azúcar y calorías, y ricos en nutrientes, como, por ejemplo, frutas y verduras, que son ideales para comer en cualquier momento.
- Los alimentos ricos en grasas, azúcares añadidos y calorías, tales como el pan blanco, los panqueques y las frutas enlatadas en almíbar, se deben consumir con menos frecuencia.
- Coma de vez en cuando en porciones pequeñas los productos ricos en grasas, azúcares añadidos y calorías, pero bajos en nutrientes, como los dulces, refrescos y patatas fritas.
- Asegúrese de que la ingesta de calorías y el tamaño de las porciones coincidan con la edad y el nivel de actividad de su hijo.
- Encuentre formas de mejorar los platos favoritos de la familia usando ingredientes más saludables (más verduras, menos grasa) o métodos de cocción más saludables (por ejemplo, asar a la parrilla u hornear en lugar de freír).
- Conecte a los niños con su comida presentándoles continuamente nuevos tipos de alimentos saludables y permitiéndoles participar

en la compra y preparación de alimentos para que puedan comprender lo que contienen sus comidas y mantener así hábitos culinarios saludables a medida que crecen.

- Proteja el tiempo que come con sus hijos: los niños que cenan a la hora habitual de las comidas familiares obtienen una mejor nutrición, se desempeñan mejor en la escuela y se vinculan mejor con sus familias.
- Cambie su dieta mediática: limite el tiempo de televisión a una o dos horas de programación de calidad por día, controle el uso de Internet y asegúrese de que eviten comer bocadillos durante el tiempo de televisión.



## Cambiar su rutina de ejercicios

- Asegúrese de que sus hijos realicen suficiente actividad para equilibrar las calorías que ingieren.
- Bríndeles obsequios que fomenten el movimiento, por ejemplo, equipos deportivos, juegos activos o inscribálos en equipos deportivos comunitarios.
- Camine tanto como sea posible; esto es, con sus hijos a la escuela, después de cenar, o en lugar de mirar televisión proponga ir a dar una vuelta, trotar, andar en bicicleta o nadar con ellos. Llévelos al parque local, al centro recreativo o juegue en el patio trasero. Muévase en casa con sus hijos, por ejemplo, trabajando en el jardín.





## Microbioma y producto



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

Al evaluar estructuralmente el grosor del estrato córneo, en los lactantes de hasta 24 meses es en promedio un **30%** más delgado que la de los adultos.<sup>1</sup>



En el caso de los recién nacidos, su piel está en desarrollo y es diferente a la de los adultos. **Es más delgada y susceptible a toxinas e infecciones**, también tienen diferencias en permeabilidad, glándulas sudoríparas, estructura de la piel, unión dermoepidérmica entre otras características.<sup>2</sup>

Por su piel delicada, es importante usar productos que **no contengan sulfatos y parabenos ya que tienen potencial de causar irritación, tampoco productos alcalinos que puedan afectar su microbioma.**<sup>3</sup> Hay que tener en cuenta que el uso de solo agua no remueve todas las impurezas depositadas sobre la superficie cutánea, solo remueve los compuestos hidrosolubles, además, se ha documentado que se remueve apenas el **65%** de la suciedad.

Estudios han evidenciado equivalencia clínica entre el uso de productos de limpieza suave frente a una limpieza exclusivamente con agua en niños saludables de 1 día a 11,5 meses de vida; sin embargo, los niños que se limpiaron solamente con agua presentan mayor eritema.<sup>2</sup> **La limpieza solamente con agua puede producir sequedad en la piel, fricción innecesaria y remoción incompleta de los residuos fecales que contienen lípidos.**<sup>4</sup>

Las prácticas de cuidado de la piel que protejan el estrato córneo durante su desarrollo contra tóxicos e infecciones son importantes y necesarias hasta que se complete su maduración,<sup>2</sup> así como el uso de productos que apoyen este proceso en cada etapa del bebé.

### Línea JOHNSON'S® Recién Nacido

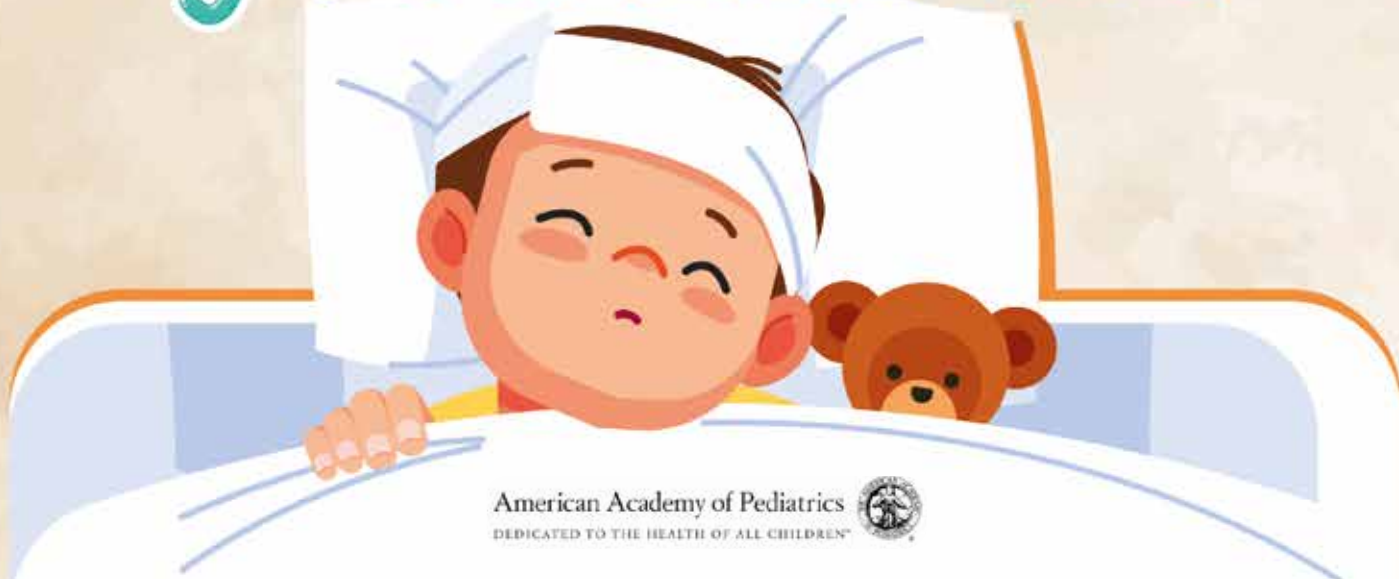
Está clínicamente demostrado que no altera el microbioma y la piel en desarrollo de los bebés.



\*Estudio a HCP realizado por IQVIA. Abril 2019. \*\*Aplica para productos JOHNSON'S® seleccionados; de acuerdo con ISO16128, incluye el agua

1.Evans NJ, Rutter N. Development of the epidermis in the newborn. Biol Neonate. 1986;49(2):74-80. | 2.Fama Pereira M, Gómez Ramírez JF, Muñoz Torres J, Villamizar Gómez HA, Chaparro Victoria J. Guía del cuidado de la piel 2021. | 3.Blume-Peytavi, U., Lavender, T., Jenerowicz, D., Ryumina, I., Stalder, J. F., Torrelo, A., & Cork, M. J. (2016). Recommendations from a European Roundtable Meeting on Best Practice Healthy Infant Skin Care. Pediatric dermatology, 33(3), 311-321. Kulo, A., de Hoon, J. N., & Allegaert, K. (2012). The propylene glycol research project to illustrate the feasibility and difficulties to study toxicokinetics in neonates. International journal of pharmaceuticals, 435(2), 112-114. Albahrani Y, Hunt R. Newborn Skin Care. Pediatr Ann. 2019;48(1):e11-e15. Zirwas, M., & Moennich, J. (2009). Shampoos. Dermatitis : contact, atopic, occupational, drug, 20(2), 106-110. | 4.Walters M Russel, Fevola Michael, Librizzi Jena. Designing cleansers for the unique needs of baby skin. Rescatado de: researchgate.net/publication/257341452\_Designing\_cleansers\_for\_the\_unique\_needs\_of\_baby\_skin

# La salud de su hijo y los antibióticos



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

**L**os antibióticos son medicamentos que se usan para tratar infecciones bacterianas específicas, como las infecciones de oído y la amigdalitis estreptocócica. Las que son causadas por ciertos virus, como la influenza (gripe) y el herpes simple, se tratan con medicamentos llamados antivirales. Y las producidas por hongos, como el pie de atleta, y las que se originan por levaduras, se tratan con medicamentos llamados antimicóticos.

Es importante entender que los diferentes tipos de infecciones solo se pueden manejar si se utiliza el medicamento adecuado. Por ejemplo, los antibióticos solo son útiles para tratar infecciones bacterianas y no proporcionan ningún beneficio para las que son virales. También, muchas infecciones virales son leves y mejoran incluso sin el uso de medicamentos.

El uso de medicamentos innecesarios no es de ayuda y, de hecho, puede causar daño. Antes de recetar un antibiótico, el médico de su hijo deberá determinar si la infección es generada por bacterias y puede tratarse con este. Si se receta, es crucial que su hijo lo tome durante el tiempo recomendado, aunque se sienta mejor, pues si deja de tomarlo demasiado pronto es posible que la infección no sea tratada por completo y los síntomas puedan volver a aparecer.

A continuación, se presentan respuestas a preguntas comunes sobre el uso de los antibióticos. Si tiene otras inquietudes o preocupaciones, hable con el médico de su hijo:

**Pregunta (P): Mi hijo está muy resfriado, ¿por qué el médico no le receta un antibiótico?**

**Respuesta (R):** Los resfriados son causados por virus. No hay antibióticos que curen las infecciones causadas por virus. La influenza es una infección viral que puede provocar síntomas de resfriado para los cuales un medicamento antiviral actuará con eficacia. Para la mayoría de los otros resfriados no hay

ningún antiviral que dé resultado, ni tampoco se recomiendan. El médico de su hijo le dirá si es necesario que él tome un antiviral.

**P: ¿Qué sucede si mi hijo tiene una infección de oído medio y le duele?**

**R:** Como el dolor suele ser el primer síntoma y el más molesto de una infección de oído, es fundamental que trate de aliviar a su hijo dándole un medicamento para el dolor. En la mayoría de los casos, se sentirá mejor al cabo de 1 o 2 días. El acetaminofén y el ibuprofeno son medicamentos de venta libre para el dolor que pueden ayudar a reducir gran parte de este. Asegúrese de usar la dosis correcta para la edad y el tamaño de su hijo. También existen gotas para los oídos que pueden aliviar el dolor de oído durante poco tiempo.

Pregúntele al pediatra si puede usar estas gotas. Los medicamentos de venta libre para el resfriado (descongestionantes y antihistamínicos) no ayudan a eliminar las infecciones del oído.

**Nota:** Los antibióticos no siempre son necesarios para ayudar a combatir la infección de oído medio de su hijo. Una razón es que algunas infecciones





en el oído medio pueden ser originadas por virus. Además, algunas infecciones de oído bacterianas mejoran sin medicamentos en 2 o 3 días. Algunos niños con fiebre baja y síntomas leves de infección de oído medio bacteriana pueden ser tratados de manera segura sin antibióticos.

**P: Si algunas infecciones virales en ciertas ocasiones producen infecciones bacterianas, ¿por qué el médico de mi hijo no le receta antibióticos?**

**R:** En la mayoría de los casos, las infecciones bacterianas no siguen a las virales. Si se trata una infección viral con antibióticos, ocasionalmente esto puede provocar una infección causada por bacterias resistentes en lugar de detener la infección. Comuníquese al médico de su hijo si la enfermedad empeora o dura mucho tiempo para que se le proporcione el tratamiento adecuado según sea necesario.

**P: ¿La mucosidad amarilla o verde no significa que mi hijo tiene una infección bacteriana?**

**R:** No. Durante un resfriado viral típico es normal que la mucosidad cambie de color claro a amarillo o verde. La mucosidad se vuelve espesa y cambia de color durante un resfriado viral como parte del proceso de curación normal. Si la mucosidad amarilla o verde continúa más de 8 o 9 días, es posible que se recete un antibiótico para tratar la sinusitis, una complicación no muy común de un resfriado.

**P: ¿Cuáles son los efectos secundarios comunes de los antibióticos?**

**R:** Los efectos secundarios pueden incluir salpullidos, reacciones alérgicas, náuseas, diarrea y dolor de estómago. Algunas personas pueden tener una reacción alérgica que produce salpullido, picazón o urticaria. En casos graves, pueden presentar problemas para respirar. Comuníquese siempre al pediatra si tiene algún efecto secundario.

**P: ¿Cuándo son perjudiciales los antibióticos?**

**R:** Cuando estos no se usan de la manera correcta pueden provocar más daño que beneficios. Por ejemplo, si los antibióticos se toman en forma reiterada o de manera inadecuada, las bacterias pueden adquirir tolerancia o resistencia a dicho antibiótico y pueden hacer que sea más difícil tratar a su hijo la próxima vez.

**P: ¿Qué son las bacterias resistentes?**

**R:** Son bacterias que ya no es posible eliminar con ciertos antibióticos. Estas también se pueden transmitir a otros niños y adultos.

**P: ¿Las bacterias resistentes se pueden tratar?**

**R:** Algunas bacterias resistentes pueden ser tratadas con medicamentos diferentes (antibióticos de un tipo distinto). Es posible que estos medicamentos deban ser administrados por vía intravenosa (IV) en el hospital.

Los antibióticos son eficaces contra las infecciones bacterianas. No dan resultado para los resfriados y la gripe.

Los antibióticos no siempre son la respuesta cuando su hijo está enfermo. Pregúntele al pediatra cuál es el mejor tratamiento para el niño.

Termine todas las dosis recetadas de un antibiótico. Si su hijo se siente mejor y deja de tomar el medicamento demasiado pronto, la infección podría regresar.

No use el antibiótico de un niño para un hermano o amigo, pues puede darle el medicamento equivocado o causarle daño.

Deseche los antibióticos que no hayan usado. No guarde los antibióticos para dárselos en otra oportunidad; algunos medicamentos vencidos pueden ser perjudiciales. Llame a la línea de ayuda para intoxicación e infórmese sobre cómo desechar las medicinas de manera segura.📞

**Uso seguro de los antibióticos**

Si su hijo se enferma tenga en cuenta lo siguiente:



La inclusión de los recursos anteriores no implica que la Academia Americana de Pediatría (AAP, por su sigla en inglés) los respalde. La AAP no es responsable por el contenido de los recursos mencionados en este artículo. 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, que el especialista podría recomendar, con base en los hechos y circunstancias individuales.



# Decálogo sobre la Lactancia Materna



1.

La leche materna es conocida como el alimento funcional: es única e irreproducible.

Los bebés deben ser amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses de vida. Después se les puede introducir alimentación complementaria adecuada y continuar con la lactancia materna hasta los dos años de edad o más.



2.




3.

La lactancia materna exclusiva es reconocida como factor protector contra las enfermedades infecciosas durante toda la infancia y la niñez.

Luego del nacimiento es importante iniciar la lactancia materna dentro de la primera hora de vida, proporcionándole al bebé el contacto piel a piel con su madre el tiempo que sea necesario.




4.

**5.**  Los recién nacidos alimentados con lactancia exclusiva al seno materno, no deben recibir ningún otro alimento o líquido, a menos que esté indicado.


La lactancia materna es a libre demanda, cada vez que el bebé lo pide y tanto de día como de noche.



**7.**  El vínculo de apego entre madre e hijo, que se genera a través de la lactancia materna, es muy importante para su salud y desarrollo.

Los bebés prematuros y recién nacidos que están muy enfermos y se encuentran hospitalizados se benefician de la leche materna de donantes de los Bancos de Leche Humana (BLH).



**9.**  La lactancia materna es un trabajo en equipo. Los padres, las parejas, las familias y la sociedad deben involucrarse para que sea exitosa.

Todas las madres deben recibir apoyo práctico que les ayude a superar las dificultades comunes para iniciar, establecer y mantener la lactancia materna.



# A propósito de 'El primer hombre', sabía usted que:

Por: Juan Fernando Gómez Ramírez  
Pediatra puericultor

Es el título de la autobiografía inacabada del escritor y filósofo argelino-francés Albert Camus, que llevaba consigo cuando falleció trágicamente. Allí describe los recuerdos de su difícil infancia en Argelia, la ávida curiosidad que lo acompañó siempre y las trascendentes relaciones con sus maestros de escuela.

A continuación, compartiremos con nuestros lectores algunas de sus reflexiones más relevantes en nuestro concepto:

- Hay seres que justifican el mundo, que ayudan a vivir con su sola presencia.
- Todos, aun los más dotados, necesitan un iniciador. La persona que la vida le pone algún día en su camino, esa ha de ser por siempre amada y respetada.
- La prodigalidad es siempre más fácil en la indigencia. Pocos son los que siguen siendo pródigos cuando tienen medios para hacerlo.

- Solo escuchábamos con toda el alma una historia que el maestro nos leía con toda el alma.

Esta obra incluye, además, la carta dirigida por el autor, cuando obtuvo el Premio Nobel de Literatura, a su querido maestro el señor Germain:

“Esperé a que se apagara un poco el ruido que me ha rodeado todos estos días antes de hablarle de todo corazón. He recibido un honor demasiado grande que no he buscado ni pedido. Pero cuando supe la noticia, pensé primero en mi madre y después en usted. Sin usted, sin la mano afectuosa que tendió al niño pobre que era yo, sin su enseñanza y su ejemplo, no hubiese sucedido nada de todo esto. No es que dé demasiada importancia a un honor de este tipo. Pero ofrece, por lo menos, la oportunidad de decirle lo que usted ha sido y sigue siendo para mí, y de corroborarle que sus esfuerzos, su trabajo y el corazón generoso que usted puso en ello, continúan siempre vivos en uno de sus pequeños escolares que, pese a los años, no ha dejado de ser su alumno agradecido. Lo abrazo con todas mis fuerzas”.

**Albert Camus.**

\*Fuente: Camus, Albert. *El primer hombre*. Ed. Tusquets. Barcelona. 2019. ©



*Esperé a que se apagara un poco el ruido que me ha rodeado todos estos días antes de hablarle de todo corazón. He recibido un honor demasiado grande que no he buscado ni pedido. Pero cuando supe la noticia, pensé primero en mi madre y después en usted. Sin usted, sin la mano afectuosa que tendió al niño pobre que era yo, sin su enseñanza y su ejemplo, no hubiese sucedido nada de todo esto. No es que dé demasiada importancia a un honor de este tipo. Pero ofrece, por lo menos, la oportunidad de decirle lo que usted ha sido y sigue siendo para mí, y de corroborarle que sus esfuerzos, su trabajo y el corazón generoso que usted puso en ello, continúan siempre vivos en uno de sus pequeños escolares que, pese a los años, no ha dejado de ser su alumno agradecido. Lo abrazo con todas mis fuerzas”.*





# La autoridad en tiempos emotivos

La autoridad no está de moda. Esto no significa que no la necesitemos, sino que no es bueno reivindicarla, no vaya a parecer que somos autoritarios. Lo que de verdad nos gustaría es ser obedecidos... sin necesidad de mandar.

(...).

Un adulto era —hasta hace relativamente poco tiempo— un ser humano que, por su experiencia y sentido común acumulado (que incluía el hecho de haber pasado por su propia infancia), tenía respuestas para tranquilizar las inquietudes del niño. El niño reconocía en el adulto espontáneamente una capacidad mayor que la suya para diferenciar lo grande de lo pequeño, lo bueno de lo malo, lo seguro de lo peligroso, lo bello de lo feo, lo conveniente de lo vergonzoso, etc.

Estos adultos poseían el secreto de la autoridad, que, en definitiva, consiste en no defraudar.

(...).

Me da la sensación de que hoy los adultos hemos perdido autoridad ante los niños porque nos hemos cansado de ser adultos, o sea, de dar la tabarra, y preferimos elogiar indiscriminadamente todo cuanto hacen los niños, con esfuerzo o sin esfuerzo, cosa que, desde luego, es menos desagradable. El precio a pagar por la elección de lo fácil es que los niños encuentran en nosotros una mirada rutinariamente complaciente. (...) En vez de dirigir altas expectativas a nuestros niños, dirigimos bajas expectativas al mundo.

**Gregorio Luri**

(Filósofo y pedagogo español)



## Reflexiones

- ★ *“Todo nuevo padre aspira a ser un padre mejor que el que tuvo... Para ser padre, aquí y ahora, hay que estar presente. Una presencia consciente, responsable y amable”.*
- ★ *“Los adultos quieren comprender a los niños y dominarlos: deberían escucharlos. Uno pequeño, el otro grande, pero de igual valor”.*
- ★ *“El niño perdido llora, pero sigue cazando mariposas”.*

**Máximo Peña**

**Françoise Dolto**

**Yoshida Ryusui**



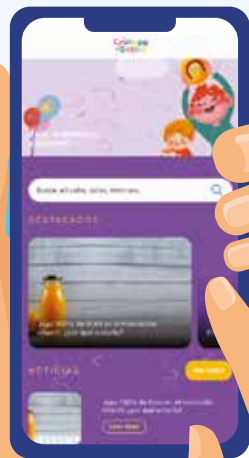


# Crianza y Salud

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](http://www.crianzaysalud.com.co)

## 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