

Crianza y Salud

Acompaña a tu familia

SCP
Sociedad Colombiana
de Pediatría



Caminadores
para bebés:
lo que usted
debe saber

Año 22 | número 1 |
Bogotá, Colombia



Además:

11



El valor de las relaciones entre pares en la primera infancia

22



La cosmeticorexia: ¿una nueva obsesión de las adolescentes?

28



El sueño, el descanso y la lúdica para la infancia y adolescencia

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

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 22 - número 1 · (Año 2024)
ISSN 1692-150X

Director

Juan Fernando Gómez Ramírez

Coordinadora Editorial

Lina María Martínez Fonseca

Fotos:

©2024 Shutterstock.com
Archivo fotos SCP

Ilustraciones:

©2024 Shutterstock.com
MIQUELOFF

Foto portada:

©2024 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 05 El asombro y la niñez

Cartas de los lectores 06 Guía de anunciantes

**Recomendados 37 Los justos
en todos los sentidos 38 Caricatura**

08 Lactantes

Diez 'tips' para iniciar la alimentación

complementaria y no desfallecer en el intento

La alimentación complementaria desempeña un papel fundamental en el presente y futuro de los niños, ya que contribuye a prevenir problemas como la desnutrición.

11 Primera infancia

El valor de las relaciones entre pares en la primera infancia

Las relaciones de los niños con sus pares en edades tempranas tienen efectos longitudinales sobre su salud mental y adaptación.

16 Desde la niñez

¿Cómo podemos ayudar a los niños con la autorregulación?

Algunos niños necesitan ayuda para aprender a controlar sus emociones y resistir el comportamiento impulsivo.

20 Escolares

El escolar y su familia

De los 10 a los 12 años es la época del desarrollo cuando el nido familiar se prepara para participar en las fascinantes transformaciones que el niño va teniendo.

22 Adolescentes

La cosmeticorexia: ¿una nueva obsesión de las adolescentes?

Ahora en las redes sociales se ha vuelto viral el interés de las niñas por tener una piel perfecta. Un deseo que puede transformarse en la nueva obsesión conocida como cosmeticorexia.

25 "Mi hijo es homosexual".

Cómo entender y apoyar a los niños con orientación sexual diversa

Por ser una función natural, la sexualidad debe tratarse siempre, frente a los niños, con espontaneidad, respeto y sinceridad.

28 El sueño, el descanso y la lúdica para la infancia y adolescencia

La combinación de estos factores enriquece el desarrollo integral y fortalece la salud física y mental de los niños y adolescentes. De ahí su importancia en el día a día de estos.

34 La apnea del sueño y su hijo

Este trastorno afecta a cerca del 2% de todos los niños, incluyendo a muchos que no han sido diagnosticados. Conozca cuáles son sus síntomas y tratamiento.

35 Caminadores para bebés: lo que usted debe saber

Los caminadores para bebés envían a miles de niños al hospital cada año. Conozca por qué estos artefactos no son seguros y lo que usted puede hacer al respecto.

36 A propósito de 'La resistencia', sabía usted que:

Es un libro escrito por Ernesto Sábato en el que hace un análisis crítico sobre la pobreza existencial y el individualismo que caracterizan los tiempos actuales.

NUEVO

ISDIN babynaturals

La naturalidad es cosa de niños
+92% ingredientes de origen natural¹



Testeado por dermatólogos,
pediatras y oftalmólogos*



ISDIN
LOVE YOUR SKIN

*El producto que está testeado oftalmológicamente es Baby Naturals Gel Champú 1. A excepción de la pomada del pañal para la piel delicada del bebé 2. Envases de Babynaturals Gel shampoo y Babynaturals Loción corporal 3. Al menos un 92% ingredientes de origen natural en toda la línea, excepto Babynaturals Pomada del Pañal



El asombro y la niñez



Son muchos los elementos que caracterizan a la niñez como una etapa irrepetible y trascendente de la vida humana y el asombro se constituye en uno de los más relevantes. Definido por la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de México como: "El sentimiento que tenemos ante algo grandioso que desafía nuestra comprensión del mundo", el asombro se ha clasificado en dos tipos principales: primero, el contemplativo, que impresiona y cautiva; y, segundo, el inquisitivo, que llena nuestra mente de preguntas y que, a diferencia de la curiosidad, es más hondo y duradero. En el caso de los niños,

ellos no dan el mundo por supuesto y para ellos todas las cosas son hechas de nuevo.

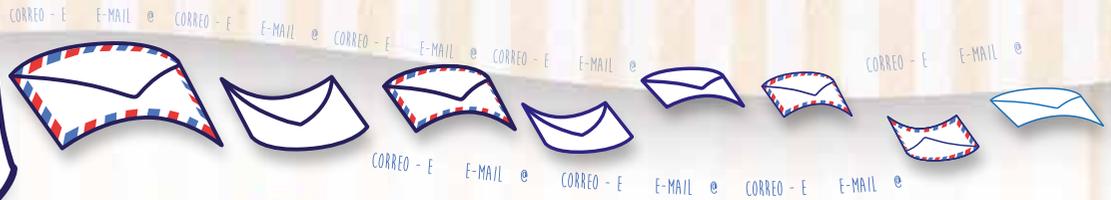
Para la reconocida educadora canadiense Catherine L'Ecuyer, autora del libro *Educación en el asombro*, el cual recomendamos ampliamente, este es un mecanismo innato en el niño, es decir, nace con él. Pero para que el asombro pueda convertirse en el motor de su motivación, el respeto del entorno que lo rodea es determinante.

La sobreestimulación, por ejemplo, tan frecuente en los tiempos actuales debido al afán de los adultos por querer que sus hijos realicen múltiples actividades o aprendan muchas cosas a la vez,

afecta negativamente el sentido del asombro en el niño, limitando su creatividad de manera notable. Por ello, se hace necesario rescatar en la cotidianidad infantil el juego libre, el contacto con la naturaleza, el ocio creativo y los momentos de silencio que promueven en ellos una sana capacidad de introspección y discernimiento.

A los adultos los niños nos recuerdan con frecuencia y vehemencia que todos hacemos parte del mundo natural y estimulan en nosotros esos momentos de lucidez y arrobamiento que hemos perdido en las tensiones y angustias propias del diario vivir como personas. ☺





Revista
Crianza y Salud
Sociedad Colombiana de Pediatría

Cordial saludo,

Estoy muy satisfecha de poder aprovechar todos los temas tan importantes que se desarrollan en esta publicación y, ahora que soy madre, me encuentro con muchas inquietudes, pero quiero, principalmente, que me aclaren esta: luego de lactar a mi hija recién nacida ella hace deposiciones blandas y frecuentes ¿esto es normal o será que mi leche le cae pesada?

Muchas gracias por la información que puedan brindarme.

Atentamente,
Mara Lucía Carrascal

Rta./ Las deposiciones del niño alimentado al seno pueden ser muy frecuentes y de consistencia blanda y, prácticamente, una después de cada comida. Ello es normal y no se considera que sea motivo de alarma. Además, estas deposiciones usualmente no lesionan la piel del niño.

Sin embargo, como cada niño es diferente de los demás, algunos de los que son alimentados al seno pueden que no hagan deposiciones frecuentes, incluso, algunos no hacen deposiciones todos los días, sin que esto se considere que sean estreñidos.

**Respuesta tomada de: Leal Quevedo, Francisco. Preguntas de madres y padres. 6ª Edición. 2015. Editorial Médica Panamericana.*



Guía de anunciantes

Pág.

- 02. Sociedad Colombiana de Pediatría
- 04. ISDIN
- 10. Johnson & Johnson
- 15. Alimentos Polar
- 19. Alpina

Pág.

- 24. Sociedad Colombiana de Pediatría
- 29. Alpina
- 33. Sociedad Colombiana de Pediatría
- 39. Blum Organics S. A. S.
- 40. Heel





08



11



20



22



16

Así es su mundo

"Criar implica dudar, eso es lo único seguro".

Irene Vallejo

08 Lactantes

Diez 'tips' para iniciar la alimentación complementaria y no desfallecer en el intento

11 Primera infancia

El valor de las relaciones entre pares en la primera infancia

16 Desde la niñez

¿Cómo podemos ayudar a los niños con la autorregulación?

20 Escolares

El escolar y su familia

22 Adolescentes

La cosmeticorexia: ¿una nueva obsesión de las adolescentes?

Diez 'tips' para iniciar la alimentación complementaria y no desfallecer en el intento

Por: Lizeth Carolina Montaña Candelo
Residente de Pediatría - Universidad Libre seccional Cali

La alimentación complementaria se define como la introducción de alimentos sólidos, semisólidos o líquidos en la dieta de los bebés, los cuales les aportarán los nutrientes y energía necesarios, complementando a la leche materna o a la de fórmula cuando estas ya no satisfacen todos los requerimientos nutricionales. Según las pautas actuales, se recomienda que los alimentos complementarios no se incluyan antes de los cuatro meses de edad, pero tampoco se deben retrasar más allá de los seis meses.

La alimentación complementaria desempeña un papel fundamental en el futuro de los niños, ya

que un inicio adecuado contribuye a prevenir problemas como la selectividad alimentaria, la desnutrición, las alteraciones en la deglución y las dificultades en el habla. A continuación, les damos a conocer 10 consejos prácticos para que los padres lleven a cabo este proceso sin desfallecer en el intento:

1

Al inicio de la alimentación complementaria es posible que, frente a los nuevos alimentos que se ofrecen, el bebé manifieste gestos de desagrado o, incluso, experimente las temidas arcadas (náuseas), que son normales y esperadas. No obstante, es crucial no dejar de ofrecerle esos alimentos. Recuerden que un niño o niña necesita exponerse o probar un alimento de 10 a 15 veces antes de que podamos decir: "Bueno, quizás no le gusta".

2

Dejen que su hijo explore, toque y manipule los alimentos, que descubra que está embarcándose en una nueva experiencia (y usted también). Permítale utilizar sus sentidos en este apasionante proceso.

3

Es esencial variar las texturas en la alimentación de los niños. Exponerlos a diferentes consistencias de alimentos contribuye a mejorar la coordinación oral y fortalece los músculos necesarios para una masticación efectiva. Además, se ha observado que la introducción tardía de texturas grumosas o sólidas en la dieta del lactante después de los 10 meses se ha vinculado con una mayor selectividad alimentaria en etapas posteriores y una menor ingesta de verduras y frutas.



4

Procuren que el plato sea colorido y que tenga distintas texturas. Incluso pueden aventurarse a hacer formas o figuras divertidas, asegurándose de incluir todos los nutrientes indispensables, como verduras, frutas, cereales y proteínas. La meta es que después de un mes de haber iniciado la alimentación complementaria, el niño o la niña haya recibido al menos dos a tres alimentos de cada grupo. Esto contribuirá a asegurar una alimentación equilibrada y saludable para el bebé.

5

A la hora de introducir alimentos, es importante no restringir ningún tipo, incluso aquellos que podrían ser potencialmente alérgicos, como huevo, pescado, trigo, maní, soya o mariscos. Es seguro ofrecerles un huevo bien cocido, tanto yema como clara, y el maní se puede presentar en forma de crema o mantequilla (eviten dárselo entero debido al riesgo de broncoaspiración por su tamaño reducido).

6

Procuren que el plato sea apropiado para la edad del niño, así como el tamaño de las porciones. Recuerden que la cantidad que pueda comer dependerá mucho de su edad y etapa de desarrollo. Por favor, no pretendan que coma la misma cantidad que usted consume o la de un niño más grande que él.

7

Eviten insistirle para que coma; es decir, denle la oportunidad de sentir hambre y saciedad. Ajusten los tiempos de comida según sus necesidades.



8

El mejor lugar para comer es alrededor de la mesa, rodeado de la familia, observándolo disfrutar de la comida y compartiendo este tiempo juntos. Eviten las distracciones como el uso del televisor, el celular, la tableta, etc.

9

Durante los dos primeros años, fomenten en su hijo que coma de la manera más natural posible. Especialmente en el primer año, conocido como el de la "iluminación alimentaria" (donde probará alimentos por primera vez), eviten introducir sustancias adicionales que puedan alterar su sabor. No utilicen sal o condimentos en menores de 1 año. Y deberían esperar hasta después de los dos años para introducir el azúcar o la miel.

10

Sean pacientes ante las preferencias cambiantes del niño, generen un ambiente positivo durante las comidas y disfruten con él del proceso compartiendo momentos agradables.

Recuerden siempre que cada hijo es único y no debe compararse con otros niños. Es fundamental comprender que el proceso de alimentación varía para cada bebé, pues cada uno experimenta su propio desarrollo. Por otra parte, es importante destacar que en esta etapa la leche materna no se elimina, más bien, como su nombre lo indica, la alimentación complementaria se convierte en un complemento. Y, por último, asegúrense de consultar con un profesional de la salud o con su pediatra para obtener una orientación personalizada en este periodo tan especial y determinante de sus vidas que, a la vez, puede ser a veces un poco desafiante.

Lectura recomendada

1. Vázquez-Frías R, Ladino L, Bagés-Mesa MC, et al. Consenso sobre alimentación complementaria de la Sociedad Latinoamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición: COCO 2023. Rev Gastroenterol Mex. 2023 enero 1; 88(1):57-70. ©





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.¹



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.²

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.**³ 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.² **La limpieza solamente con agua puede producir sequedad en la piel, fricción innecesaria y remoción incompleta de los residuos fecales que contienen lípidos.**⁴

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,² 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

EL VALOR de LAS RELACIONES ENTRE PARES en la primera infancia



Por: Lina María Martínez Fonseca
 Coordinadora editorial de la revista *Crianza y Salud*
 Sociedad Colombiana de Pediatría
Con la colaboración de:
Darío Botero Cadavid
 Pediatra puericultor
 Grupo de Puericultura (Regional Bogotá)

Aunque muchos podrían pensar que para los niños es muy fácil relacionarse con sus pares, la realidad es que no siempre es así, pues algunos pueden presentar dificultades para ser aceptados, con lo cual terminan sintiéndose aislados con consecuencias negativas para su desarrollo emocional y social a futuro.

La etapa de la primera infancia es clave para el fortalecimiento de este tipo de vínculos colectivos, pues los problemas entre pares pueden producir efectos adversos en la transición escolar con posteriores repercusiones para el éxito académico, sin contar que pueden ser predictores de cómo serán sus relaciones posteriores.

Para el pediatra puericultor Darío Botero, “las relaciones tempranas entre niños juegan un papel fundamental en su desarrollo integral, ya que influyen en aspectos

emocionales, sociales y cognitivos que podrían repercutir a lo largo de toda su vida. Estas interacciones tienen su fundamento en la forma en la que los padres y adultos significativos, que conviven en el círculo cercano del niño, se relacionan entre ellos y en los diferentes escenarios sociales. El niño percibirá esta dinámica que fundamentará algunas de las bases esenciales que van a moldear su personalidad”.

Relaciones tempranas con los pares y la adaptación a la edad adulta

A medida que se presta cada vez más atención a la importancia de las relaciones con los pares en edades tempranas, se llevan a cabo numerosos análisis sobre los efectos que estos nexos establecidos en la primera



Las relaciones con pares brindan un contexto único en el que los niños aprenden una variedad de habilidades socioemocionales críticas.



¿Cómo ayudar a su hijo a establecer buenas relaciones?

Los expertos coinciden en la necesidad no solo de promover el desarrollo de capacidades socioemocionales críticas en los niños, sino también en la importancia de atender y desarrollar procesos positivos entre pares con el fin de garantizar que cada niño pueda participar y beneficiarse de relaciones saludables no solamente en el hogar, sino, además, en el colegio, en los grupos de compañeros y en la comunidad en general.

Para ello, la profesora de Psicología y Desarrollo Humano y Estudios de la Familia del Centro de Investigación sobre Prevención Edna Bennett Pierce (Universidad Estatal de Pensilvania), Karen L. Bierman, junto con la investigadora y catedrática de la Facultad de Psicología de la Universidad de York (Toronto – Canadá), Debra Pepler, en su estudio *Con un poco de ayuda de mis amigos:*

infancia tienen en la adaptación que tendrán los niños en la edad adulta. Así lo establece Kyoung Min Shin, profesora del Departamento de Psicología de Consejería de la Universidad Cibernética de Hanyang (Corea del Sur) y cols., en un estudio de seguimiento que hicieron entre niños de 6 a 8 años de edad en ese país.

Entre las conclusiones de dicha investigación se pudo determinar que “las relaciones de los niños con sus pares en edades tempranas tienen efectos longitudinales sobre su salud mental y adaptación. Los niños que tenían problemas cualitativos en la relación con sus semejantes tenían más probabilidades de presentar dificultades de internalización en la adolescencia, volviéndose más vulnerables a los problemas emocionales y enfrentando desafíos al momento de socializar”.

la importancia de las relaciones entre pares para el desarrollo socioemocional, del 2018, llegaron a las siguientes conclusiones:

- ✦ Las relaciones con pares brindan un contexto único en el que los niños aprenden una variedad de habilidades socioemocionales críticas, como la empatía, la cooperación y las estrategias de resolución de problemas.
- ✦ No es lo mismo la relación niño-adulto a la relación niño-niño (entre pares), pues esta última tiene características únicas, las cuales influyen considerablemente en su desarrollo, pues con compañeros semejantes los niños están interactuando con relativos iguales, aprendiendo y entendiendo sobre las perspectivas y sentimientos de los demás y perfeccionando sus habilidades para resolver los conflictos o dificultades.
- ✦ Las relaciones entre pares también pueden contribuir negativamente al desarrollo socioemocional a través del acoso, la exclusión y los procesos desviados entre pares.
- ✦ Los programas universales de aprendizaje socioemocional, basados en la escuela, brindan una base sólida para promover un desarrollo socioemocional saludable y crear culturas positivas entre pares.
- ✦ Los niños que experimentan dificultades con sus compañeros a menudo necesitan entrenamiento adicional, sistemático e intensivo en habilidades sociales.
- ✦ Los pares pueden ser fuerzas poderosas que facilitan o, alternativamente, socavan los programas grupales.
- ✦ Las relaciones positivas con los pares predicen significativamente la calidad y satisfacción que tendrán en sus relaciones románticas a principios de la edad adulta, así como su desempeño a nivel competitivo y el trato armonioso y efectivo con sus colegas en el trabajo cuando sean adultos.



El apego y las relaciones sociales

Desde una perspectiva emocional, “las relaciones tempranas son el cimiento sobre el cual se construye la salud mental de un niño. El apego seguro, desarrollado a través de interacciones cariñosas y responsivas –indica Botero–, proporciona un entorno emocionalmente estable que le permite explorar el mundo con confianza. Las muestras consistentes de afecto y cuidado contribuyen a la formación de una autoimagen positiva y establecen patrones emocionales saludables que perduran en la vida adulta”.

El apego se define como la conexión emocional que se establece con otras personas que tienen un significado en nuestras vidas y forman parte de nuestro entorno. Este vínculo se inicia desde el primer momento en que se nace entre la madre o el individuo encargado de su cuidado y el recién nacido, y es sumamente trascendental para su salud mental y la formación de su personalidad que, construido de la manera adecuada, contribuirá a que sea una persona independiente, auto-suficiente y resiliente.

De acuerdo con el psicoanalista británico John Bowlby, creador de la “teoría del apego”, “los niños que erigen un apego seguro son niños que se sienten validados emocionalmente y seguros para relacionarse con quienes los rodean. No les produce miedo el abandono y no les supone un esfuerzo interactuar de forma cercana con sus pares”.

Pero ¿cómo se puede afianzar el apego? Según Botero, “la respuesta rápida a las necesidades del niño, ya sea de hambre, sueño o consuelo, crea un ambiente de seguridad que fortalece el vínculo emocional. La empatía y la comprensión por parte de los cuidadores ayudan a establecer una conexión emocional más profunda, proporcionándole al niño un modelo de relaciones saludables que luego replicará en sus propias interacciones. Y, para ello, se necesita de una comunicación constante y sensible entre el cuidador y el pequeño.

Las bases para la formación de identidad e integración a la sociedad

En el ámbito social, las relaciones tempranas entre pares desempeñan un papel crucial en el desarrollo de habilidades sociales y en la comprensión de la dinámica interpersonal. Así lo destaca el especialista, para quien “la interacción con otros niños, guiada por la supervisión y el apoyo de adultos, facilitará el aprendizaje de compartir, negociar y resolver conflictos. Estas habilidades sociales son fundamentales para la integración en la sociedad y la construcción de relaciones positivas a lo largo de la vida”.

Por otro lado, esto contribuye también a que los niños se conozcan a sí mismos y desarrollen un fuerte sentido de la identidad. Tener una identidad, expresa Botero, “significa que se entiende que una persona es única e irrepetible, es comprender que todos somos distintos y que pertenecemos a diferentes lugares”.

Y es que el desarrollo de una identidad propia de manera temprana ayudará a que los niños puedan navegar y desenvolverse en medio de las complejidades que implica la influencia de los pares en la época de la preadolescencia y adolescencia. Algo que puede ser una experiencia desafiante tanto para los jóvenes como para sus padres, pues

Las relaciones tempranas entre pares desempeñan un papel crucial en el desarrollo de habilidades sociales y en la comprensión de la dinámica interpersonal.



cuando los primeros buscan establecer sus identidades y encontrar su lugar en el mundo, a menudo se ven enfrentados a un conflicto por la enorme influencia ejercida por su círculo de amigos y entorno social.

Formación de identidad

Para ayudarle a su hijo a desarrollar una identidad integral, los expertos recomiendan, entre otros, estos **dos aspectos claves**:

1 **Anímelo a explorar sus intereses y a participar en pasatiempos extracurriculares.** Desde deportes, música, arte o clubes académicos, estas actividades le brindan oportunidades para el autodescubrimiento, así como para la mejora y crecimiento de habilidades para toda la vida.



2 **Incentive a su hijo a participar en proyectos de servicio comunitario y voluntario.** Este tipo de planes dan la posibilidad de interactuar con niños tanto de su edad como mayores y que comparten gustos e ideas afines, y, además, favorecen la creación de un sentido de propósito, así como de la empatía y la compasión, pues, al servir a los demás, aprenden sobre la importancia de retribuir a la comunidad, afianzando sus valores morales y su visión del mundo.



Conclusiones

Usualmente se asume que las relaciones entre pares son menos importantes en la etapa de la primera infancia, pues se cree que las que tienen una mayor relevancia e impacto son las que se establecen con la familia.

Sin embargo, estudios actuales claramente han establecido que los niños no solo comparten con sus pares desde muy pequeños, sino que, algunos incluso, entre los tres y los cuatro años de edad,

ya presentan problemas de aceptación por parte de estos. De ahí la importancia de crear programas que promuevan la competencia con pares dentro de las políticas educativas y de salud mental de las instituciones.

Al respecto, el Dr. Botero destaca:

✦ **El fortalecimiento de las relaciones sociales tempranas implica la facilitación de oportunidades para el juego y la interacción entre niños.** Los entornos que fomentan la colaboración y el compañerismo contribuyen a la formación de habilidades sociales sólidas. La presencia de adultos como guías sensibles y modelos a seguir promueve comportamientos positivos y proporciona una red de apoyo emocional durante las interacciones sociales.

✦ **Las relaciones tempranas también desempeñan un papel crucial en el desarrollo del cerebro infantil.** Las actividades estimulantes, como el juego interactivo y la conversación, promueven el desarrollo del lenguaje y las habilidades cognitivas. La exposición a un entorno rico en estímulos durante los primeros años de vida establece las bases para un aprendizaje continuo y una adaptación efectiva a nuevas situaciones.

✦ **Desde el punto de vista cognitivo, implica proporcionar experiencias enriquecedoras y desafiantes que estimulen el desarrollo cerebral.** Juegos educativos, lecturas compartidas y exploración activa del entorno ofrecen oportunidades para el aprendizaje y la adquisición de habilidades cognitivas.

✦ **Fortalecer las interacciones implica una atención consciente,** una respuesta sensible a las necesidades del niño y la creación de entornos que fomenten la exploración y los nexos positivos. Al invertir en estas relaciones, desde el principio, se sientan las bases para un desarrollo saludable y equilibrado que perdurará a futuro. 🌟





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.

¿Cómo podemos ayudar a los niños con la autorregulación?



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



Algunos niños necesitan ayuda para aprender a controlar sus emociones y resistir el comportamiento impulsivo.

Si eres padre, es probable que hayas presenciado una o dos rabietas de tu hijo en un día. Es de esperarse en niños de dos años, pero si tu hijo llega a la edad escolar y las crisis y arrebatos aún son frecuentes, puede ser una señal de que tiene dificultades con la autorregulación emocional.

En pocas palabras, la autorregulación es la diferencia entre un niño de

dos años y uno de cinco que es más capaz de controlar sus emociones. El objetivo de los programas de capacitación para los padres es ayudar a los niños que no han desarrollado habilidades de autorregulación a la edad típica. Y muchos niños mayores, incluso si ya no tienen rabietas, continúan luchando contra conductas impulsivas e inapropiadas.

¿Qué es la autorregulación?

La autorregulación es la capacidad de gestionar sus emociones y comportamientos de acuerdo con las exigencias de la situación. Incluye ser capaz de resistir reacciones altamente emocionales ante estímulos perturbadores, calmarse cuando se enoja, adaptarse a un cambio de expectativas y manejar la frustración sin estallidos. Es un conjunto de habilidades que permite a

los niños, a medida que maduran, dirigir su propio comportamiento hacia una meta, a pesar de la imprevisibilidad del mundo y de nuestros propios sentimientos.

¿Cómo se ve la desregulación emocional?

Los problemas de autorregulación se manifiestan de diferentes maneras según el niño, dice Matthew Rouse, Ph. D, psicólogo clínico. “Algunos niños son instantáneos, tienen una reacción enorme y fuerte y no hay ninguna preparación. No pueden inhibir esa respuesta de comportamiento inmediata”, indica.

Para otros niños, señala, la angustia parece acumularse y solo pueden soportarla durante un tiempo determinado. Al final, esto conduce a algún tipo de arrebato de comportamiento.

“Puedes verlos yendo por el camino equivocado, pero no sabes cómo detenerlos”, agrega.

La clave para ambos tipos de niños es aprender a manejar esas reacciones fuertes y encontrar formas de expresar sus



emociones que sean más efectivas (y menos perturbadoras) que tener una crisis nerviosa.

¿Por qué algunos niños tienen dificultades con la autorregulación?

El Dr. Rouse ve los problemas de control emocional como una combinación de temperamento y comportamiento aprendido. “Las capacidades innatas de autorregulación de un niño se basan en el temperamento y la personalidad”, explica. Algunos bebés tienen problemas para calmarse solos y se angustian mucho cuando intentas bañarlos o vestirlos. Es posible que esos niños tengan más probabilidades de experimentar problemas con la autorregulación emocional cuando sean mayores.

Pero el medio ambiente también influye. Cuando los padres ceden a las rabietas o trabajan horas extras para calmar a sus hijos cuando se enojan y se portan mal, a los niños les resulta difícil desarrollar la autodisciplina. “En esas situaciones, el niño básicamente busca que sus padres sean autorreguladores externos”, dice el Dr. Rouse. “Si ese es un patrón que ocurre una y otra vez, y un niño es capaz de ‘subcontratar’ la

autorregulación, entonces es algo que podría desarrollarse como un hábito”, expresa.

A los niños con trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) o ansiedad les puede resultar especialmente difícil gestionar sus emociones y

necesitan más ayuda para desarrollar habilidades de regulación emocional.

¿Cómo enseñamos habilidades de autorregulación?

Scott Bezsylo, director ejecutivo de las escuelas Winston Preparatory para niños con dificultades de aprendizaje, dice que actuar mal es esencialmente una respuesta ineficaz a un estímulo. El

padre o el maestro debe ayudar al niño a reducir el ritmo y a elegir con más cuidado una respuesta eficaz en lugar de ser impulsivo.

“Abordamos las habilidades de autorregulación de la misma manera que abordamos otras habilidades, académicas o sociales: aislamos esa habilidad y proporcionamos práctica”, explica. “Cuando piensas en ello como una habilidad que se debe enseñar, en lugar de, digamos, simplemente un mal comportamiento, cambia el tono y el contenido de la retroalimentación que les das a los niños”, agrega.

La clave para aprender habilidades de autorregulación, dice el Dr. Rouse, no es evitar situaciones que sean difíciles de manejar para los niños, sino entrenarlos a través de ellas y brindarles un marco de apoyo; los médicos lo llaman “andamiaje” del comportamiento que desea alentar, hasta que puedan manejar estos desafíos por sí solos.

Imagine una situación que pueda producir fuertes emociones negativas, como una tarea de matemáticas frustrante. Si un padre ronda demasiado, corre el riesgo de asumir el papel de regulador. “En lugar de que el niño reconozca que el trabajo es frustrante y descubra cómo manejarlo, lo que siente es que los padres lo están frustrando al obligarlo a hacerlo”, explica Rouse. El andamiaje en esta situación podría ser ayudar al niño con un problema y luego esperar que pruebe el resto. Los padres los controlaban a intervalos y los elogiaban por sus esfuerzos.

Carreras de práctica

Los simulacros son otra forma de reforzar la autorregulación. Por ejemplo, si ha tenido problemas con un niño que reacciona impulsivamente o tiene una rabieta en una tienda, haga una visita breve cuando no necesite hacer compras serias. Haga que practique caminar con usted, manteniendo las manos quietas. Obtendrá puntos para alcanzar algún objetivo cada vez que tenga éxito.

El Dr. Rouse indica que a menudo los padres se desaniman cuando las

La clave para aprender habilidades de autorregulación no es evitar situaciones que sean difíciles de manejar para los niños, sino entrenarlos a través de ellas.



cosas no salen bien la primera vez que intentan desarrollar habilidades, pero la constancia y comenzar en un nivel apropiado para su hijo son claves. En lugar de darse por vencido, intente reducir la actividad para que sea más factible y, poco a poco, dele a su hijo más y más independencia para manejarla. Por ejemplo, si cepillarse los dientes es un problema para su hijo, puede comenzar concentrándose únicamente en poner pasta de dientes en el cepillo y responder con comentarios positivos y recompensas cuando lo haga. Una vez que hayan practicado eso varias veces, agregue el siguiente paso en la cadena.

De manera similar, si salir por la mañana le provoca una crisis, apunte a un paso a la vez. Primero, digamos, vestirse a las 7:15. Una vez que lo hayan dominado, establezca una hora objetivo para el desayuno y agréguela. Romper la cadena en pequeños pasos les permite desarrollar habilidades

de autorregulación en incrementos manejables.

Ayude a los niños a ser autorreflexivos

Bezsyenko enfatiza que cuando los padres o maestros abordan el comportamiento impulsivo e inapropiado con calma y les dan tiempo, los niños pueden aprender a elegir mejores formas de responder a esa situación. La retroalimentación que los niños necesitan no debe ser crítica ni emocional: qué salió mal, por qué y cómo pueden solucionarlo la próxima vez.

“Cuando los niños forman parte de un entorno reflexivo y analítico en lugar de emocional y acelerado, explica Bezsyenko, pueden aprender a tomar mejores decisiones”. Disminuir la velocidad permite que los niños se vuelvan más pensativos, reflexivos y conscientes de sí mismos. “Necesitamos reducir el ritmo y modelar la autorreflexión, la autoconciencia y la autorregulación para nuestros hijos”, pero también es útil y bueno para nosotros”, señala.

Bezsyenko añade que la atención plena y la meditación son buenas para todos, pero, especialmente,

para los niños con problemas de autorregulación. Para los niños mayores, la terapia dialéctica conductual (DBT, por su sigla en inglés) también es una opción, ya que se centra en la tolerancia al malestar y la regulación de las emociones. Sin embargo, al final del día, nada puede reemplazar el trabajo de los padres. “Me parece que el entorno familiar es la pieza más importante”, concluye Rouse.



Preguntas frecuentes

• ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a regular sus emociones?

Puede ayudar a su hijo a regular sus emociones entrenándolo para que disminuya la velocidad y responde con calma a las situaciones en lugar de ser impulsivo. La paciencia y la retroalimentación positiva de los padres son importantes. Con apoyo y orientación, el niño aprenderá gradualmente a afrontar los desafíos por sí solo.

• ¿Qué es la autorregulación en el desarrollo infantil?

La autorregulación es la capacidad de gestionar tus emociones y comportarte adecuadamente. Esto implica resistir reacciones altamente emocionales, calmarse y tener la capacidad de ajustar las expectativas.

• ¿A qué edad puede un niño controlar sus emociones?

Una vez que un niño llega a la edad escolar, alrededor de los cinco años, debería poder regular sus emociones con cierto éxito.

*Fuente: Matthew H. Rouse, Ph. D., experto clínico: childmind.org/article/can-help-kids-self-regulation &





baby

NUTRIMAX 3

¡Haz que su mundo crezca!



Transformamos nuestro portafolio, basándonos en las necesidades nutricionales de la población infantil colombiana*

Con el equilibrio de macro y micronutrientes que contribuyen con el crecimiento de los niños



Ahora contiene los ácidos grasos esenciales DHA y ARA

Aporte del prebiótico GOS (Galactooligosa cáridos)

Lactosa como principal carbohidrato, libres de azúcares refinados*

* Sacarosa, jarabe de glucosa, sólidos de jarabe de maíz

*Gobierno de Colombia. Encuesta Nacional de Situación Nutricional ENSIN 2015;

El escolar

y su familia



Por: Carmen Escallón Góngora
Pediatra puericultora
Terapeuta familiar - Universidad de Cartagena

De los 10 a los 12 años es la época del desarrollo cuando el nido familiar se prepara para participar en las fascinantes transformaciones que el niño va teniendo. Cambios que pasan de lo imperceptible a lo perceptible, que lo van preparando para el segundo nacimiento: la adolescencia.

El niño en esta edad tiene una agenda muy apretada: debe terminar su niñez para empezar a caminar hacia la adolescencia inicial, que es un periodo de muchas y profundas modificaciones. Debe jugar, correr en su bicicleta, explorar, enamorarse, estudiar, practicar su deporte favorito, ver televisión, comer mucho y participar de los cambios corporales y de pensamiento que le generan mucha confusión y miedo.

La familia debe sostener al niño en este momento, debe servirle de refugio, de antídoto y de impulsadora de las tareas que el escolar debe vivir. En este tiempo aparecen, en las niñas, los cambios conocidos como puberales o pubertad (crecimiento del botón mamario, vello axilar, púbico) y algunas experimentan su primera menstruación.

Los niños, por su parte, experimentan cambios como el crecimiento de los testículos, voz gruesa, vello en la barba, axila y pubis, al finalizar esta etapa o al iniciar la siguiente. Las niñas tienen un gran estirón en su talla y lo hacen más rápido que los niños de la misma edad.

La familia debe hablar con los chicos acerca de estos cambios y apoyarlos y acompañarlos, además de escuchar sus miedos y confusiones propios, es decir, tiene la laboriosa tarea de albergar a un niño sin robarle su niñez y empezar a alistar el nido para recibir años más tarde al adolescente.

Algunos padres muestran orgullo por el crecimiento de su hijo y se lo manifiestan a los amigos y familiares; sin embargo, este hecho le molesta al niño porque se siente como un objeto de exhibición. Un niño de 11 años le contaba a sus amigos: “Me molesta salir con mi mamá porque al encontrarse con los amigos todos insisten en resaltar lo grande y hermoso que estoy. Esto me da vergüenza y fastidio”. Es conveniente que el sistema familiar se sienta orgulloso y respete los cambios del niño sin críticas ni desaprobaciones.

El escolar es muy sensible a los comentarios que hace la familia sobre él. Edifica su personalidad basándose en el concepto de los padres, maestros y adultos significativos. La tarea más exquisita de los padres durante toda la niñez es hacer que el niño se sienta satisfecho de su propio cuerpo, que sienta lo mucho que estos adultos lo valoran, para que él haga lo mismo.

El escolar afronta nuevos retos, como salir solo a lugares cercanos a su casa. Se integra con amigos generalmente del mismo sexo. Las salidas sociales a fiestas son usuales. El enamoramiento platónico también es frecuente a esta edad. Tanto al varón como a la niña les produce mucho



miedo y vergüenza hablar acerca de sus sentimientos, por lo que callan la atracción que puedan sentir por un niño o niña.

A esta edad es muy competitivo y su mayor interés reposa en las salidas con sus amigos, las competencias deportivas, los juegos de video, ver cine, comer helados, etc. El juego se constituye casi en lo más vital, hasta el punto de que puede experimentar fracasos escolares si el colegio no enseña lúdicamente o si no lo motiva lo suficiente. El juego se convierte en un medio para resolver crisis y conflictos.

La pareja conyugal se sigue fortaleciendo y la vida de los padres y cónyuges se da muchas veces lejos del niño, quien está atendiendo sus muchos compromisos sociales y académicos.

La autoridad se empieza a vulnerar, en el sentido de que el escolar se vuelve crítico a las normas y siempre desea revisarlas. Por consiguiente, es importante que la familia analice de nuevo las normas que traía con el escolar.

Es posible que la hora de entrada a la casa sea distinta, que ciertos roles puedan ser ejercidos. La flexibilidad, el respeto y el amor del sistema familiar son determinantes para anidar a este preadolescente o escolar.

Es el tiempo en el que los escolares, así mismo, comienzan a exigir de sus padres explicaciones sobre determinadas actitudes. El pensamiento del niño cambia de concreto y mágico a abstracto y lógico. Caen sobre los padres y maestros avalanchas de preguntas, de discusiones filosóficas, de conceptos. El niño entra a codificar nuevamente el mundo y la familia debe disponer del tiempo y del deseo para responder a sus necesidades.

Llega entonces la fase en la que culmina sus estudios de primaria e inicia la secundaria. Un periodo en el que hay mucha expectativa por parte de los padres en relación con el desempeño escolar. Es necesario, por lo tanto, que los padres sean firmes, justos y eviten rotular al niño ante

ciertos cambios con frases como: “Eres flojo”, “te has vuelto desaplicado”; o compararlo así: “El año pasado eras un niño bien distinto”, “tu primo es mejor que tú”. La entrada a la secundaria implica para el escolar un cambio muchas veces tan sentido como el inicio de la primaria, por lo que los padres deben estar atentos para apoyarlo y consolarlo.

Es una etapa en la que los padres sienten que su hijo ha crecido y que la niñez se está acabando, lo que les despierta sentimientos de nostalgia, miedo y confusión. Por ello, es necesario que hablen con sus hijos abiertamente de los miedos que sienten en situaciones como cuando ellos tienen que salir solos o dejarlos en las fiestas. La comunicación activa y el que los padres se consuelen uno a otro es una buena forma de afrontar esta crisis.



Recomendaciones



👍 Revisen la comunicación, de tal modo que sea activa en todo momento.

👍 No ridiculicen ni comparen o exhiban a su hijo ante los cambios físicos que experimenta.

👍 Fortalezcan la solución de conflictos.

👍 Háblenle a su hijo acerca de los cambios sexuales que aparecerán en su cuerpo.

👍 Revisen las normas en consonancia con la edad y las características del hijo.

👍 Apoyen a su hijo ante la entrada a la secundaria.

👍 Mantengan una relación estrecha con el sistema escolar.

👍 Fomenten la recreación en familia.

👍 Respeten el deseo de su hijo de no participar de ciertas actividades o salidas juntos.

👍 Trátenlo como un joven, recordando que no es un niño ni un adulto. 🗣️



La cosmeticorexia:

¿una nueva obsesión de las adolescentes?



Por: Edward Díaz Jiménez
Pediatra social y puericultor
Docente Universidad Libre Cali y
Pontificia Universidad Javeriana Cali



En este mundo actual en el que las redes sociales ocupan un papel importante en el día a día en la vida de las personas, resulta inevitable no compararse con otros. Se desea conseguir la casa, la ropa, la belleza y los cuerpos esculpturales que los nuevos ídolos o *influencers* exponen en sus plataformas sociales como TikTok, Twitter o Instagram.

Igualmente se busca, independientemente del género, tener una piel perfecta que se vea a través de la pantalla o ese rostro joven y dulce que tanta atención despierta en los seguidores. Un deseo que, fácilmente, puede

transformarse en la nueva obsesión conocida como cosmeticorexia.

Esta obsesión, descrita inicialmente en adultos, también ha calado en las vidas de nuestras escolares y adolescentes entre los 10 a los 18 años, que las lleva a preocuparse de una

manera exagerada por el cuidado de la piel y el aumento, que puede convertirse en una adicción, en el consumo de productos o prácticas cosméticas para lograrlo.

Como médicos reconocemos que la adolescencia es el mejor momento para comenzar a cuidar la piel, por tal motivo, lo más importante es inculcar los hábitos de higiene diaria de la piel, la hidratación y, por supuesto, la protección contra los rayos del sol, con productos adecuados para la edad y, ojalá, sugeridos por un dermatólogo para mantener la barrera cutánea en buen estado.

Estas rutinas de cuidado facial, que se están haciendo virales en las redes sociales y que siguen las adolescentes, se caracterizan por ser muy complicadas, tener muchos pasos y por el uso de productos cosméticos que no son requeridos a esta edad como, por ejemplo, el retinol.



Este empleo sin control de terapias, *serums*, mascarillas o limpiezas faciales inadecuadas implica un alto riesgo de lesiones y daño para la piel con la presencia en ocasiones de acné cosmético secundario o reacciones adversas como brotes, dermatitis, irritaciones, escoriaciones, laceraciones y hasta quemaduras faciales. Y, en algunos casos, con secuelas irreversibles.

Esta adicción no solo puede tener serias implicaciones clínicas dermatológicas, sino que, además, pueden

comprometer la salud mental y emocional del menor al producirle, entre otras condiciones, altos niveles de ansiedad, depresión y baja autoestima debido a la obsesión por la apariencia física y el no lograr los objetivos esperados. Otro efecto que puede ser negativo e incrementar la frustración del joven son los altos costos de los productos y las terapias cosméticas, lo cual hace más difícil el acceso a estos.



El empleo de productos sin control, terapias o limpiezas faciales inadecuadas implica un alto riesgo de lesiones y daño para la piel.

¿Cómo podemos ayudarlas a abordar esta situación?

Para abordar la preocupación sobre el uso excesivo de productos de cuidado de la piel por parte de las adolescentes se requiere de un enfoque integral. Se debe combinar la educación, la comprensión emocional y el fomento de una visión positiva de sí mismas. Para ello, algunas de estas estrategias pueden funcionar:



• Ayudarlas a entender y a valorarse a sí mismas por lo que son y no por cómo las ven los demás.

• Es esencial fomentar un diálogo donde las adolescentes se sientan cómodas compartiendo sus pensamientos y preocupaciones.

• Enseñarles a pensar y ayudarles a desarrollar habilidades de pensamiento crítico para que puedan ser independientes de la información que reciben en las redes sociales y la publicidad.

• Ofrecerles información y conocimientos claros y precisos sobre el cuidado de la piel durante la adolescencia, explicándoles las necesidades propias de la piel juvenil y cómo el uso excesivo de productos puede afectarles.

• Trabajar en fortalecer la confianza en sí mismas, enfocándose en sus cualidades personales, habilidades y valores internos, más allá de lo superficial o lo físico.

• Promover la autoaceptación y la autoestima.

• Si tienen problemas en la piel o los cambios normales asociados con su edad, como el acné, es clave hacerlos evaluar por un especialista en dermatología. @



Decálogo de la fiebre y su manejo en casa



1 La fiebre permite que el sistema de defensas (**inmunológico**) actúe mejor para controlar agentes extraños como los virus y bacterias.



La fiebre se define como la temperatura **mayor de 38 grados centígrados**. La mejor forma de obtener una medida correcta de la temperatura es a través del uso de un termómetro.



3 La duración de la fiebre usualmente no va más allá de **tres días**, si es por una infección viral (**se resuelve**).



4 Si el niño o niña presenta fiebre constante por más de 24 horas, somnolencia, convulsiones o pérdida de la conciencia, acuda de manera inmediata al servicio médico.



5 La fiebre solo se trata cuando causa malestar. Por ejemplo:

- Decaimiento.
- Inapetencia.
- Irritabilidad o cualquier tipo de dolor.



6 No automedique al niño o la niña. Controle la fiebre en casa y consulte al médico, quien le ordenará los medicamentos adecuados.



7 Para el control de la fiebre en casa póngale ropa ligera al niño y utilice compresas frías en brazos, piernas y tórax.



8 Dele a beber al niño líquidos frescos, en pocas cantidades y frecuentemente. Ventile la casa o habitación.



9 Existen medios físicos para bajar la temperatura, como **no arropar demasiado al niño y darle una ducha con agua al clima**.



10 Debe consultar de forma urgente al médico si la fiebre se presenta en un bebé menor de 3 meses o se acompaña de:

- Manchitas moradas en la piel.
- Llanto excesivo.
- Irritabilidad.
- Rigidez del cuello.
- Adormecimiento.
- Dificultad para respirar.
- Convulsiones.
- Imposibilidad de recibir alimentos.
- Vómitos o diarrea persistentes.
- Dolor abdominal que no cede.

"Mi hijo es homosexual".

Cómo entender y apoyar a los niños con orientación sexual diversa



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

La sexualidad es un elemento básico en todo ser humano, indispensable para el desarrollo de la personalidad y el establecimiento del afecto y del sano disfrute de la vida. Por ser una función natural, la sexualidad debe tratarse siempre, frente a los niños, con espontaneidad, respeto y sinceridad.

Desde muchos años atrás, por posiciones extremas de la ley, la sociedad y la religión, los únicos planteamientos válidos con relación a la sexualidad eran:

- ♥ Solo hay dos sexos biológicos: hombre y mujer.
- ♥ Solo hay dos identidades de género: masculino y femenino, y estos deben corresponder con el sexo, esto es, si soy hombre me debo sentir y actuar como hombre y, si soy mujer, debo sentirme y actuar como mujer.
- ♥ La orientación sexual (hacia qué sexo se siente atracción) siempre tiene que ser heterosexual, es decir, hacia el sexo opuesto.

Cualquier situación que se saliera de estas premisas se consideraba como una perversión, una anomalía, algo inmoral que, incluso, merecía un castigo, llegando aun a la pena de muerte. La realidad natural y científica es que desde el punto de vista

de la orientación sexual existen y han existido siempre heterosexuales, homosexuales y bisexuales. Y desde la identidad de género están los masculinos, los femeninos y los transexuales. Pero esa misma realidad científica ya evidenció, sin ninguna duda, que las personas homosexuales, bisexuales o trans son seres humanos completamente normales (por lo mismo no necesitan tratamiento), que no son un peligro para nadie, y que su única diferencia es su orientación sexual y su identidad de género.

Con el fin de evitar que se continúe con el enorme daño que se les viene causando a los niños, niñas y jóvenes homosexuales y trans (conocidos generalmente como LGBTQ+), la Asociación Americana de Psiquiatría (APA, por su sigla en inglés), desde hace ya casi 50 años, eliminó la homosexualidad de la lista de trastornos mentales, porque no lo es.

Se estima que entre el 3 y el 10% de toda la población es homosexual y son personas que, a pesar de tratarse de una

condición normal que no escogieron y de la que no son culpables, se ven rechazados, discriminados y humillados, lo que los obliga a esconder su orientación, a llevar una vida doble, a no disfrutar de la sexualidad como un derecho de todo ser humano, e incluso a odiarse a sí mismos. Y todo porque todavía buena parte de la sociedad (algunas religiones, entidades, escuelas y colegios) considera la homosexualidad como algo aberrante y antinatural.



La homofobia influye, en gran medida, en el desarrollo de depresión, ansiedad, uso de drogas ilegales o intentos de suicidio y suicidios que se da en los homosexuales y trans.



La homofobia

Es claro que, si se lograran eliminar los prejuicios, discriminaciones e ignorancia (analfabetismo) sobre los niños, niñas y adolescentes (NNA) bisexuales, gays, lesbianas y trans, todos podrían llevar una vida normal y ninguno tendría que “salir del clóset”, como ocurre ya en sociedades más avanzadas, respetuosas de la diversidad y de la vida privada de sus semejantes.

Sin embargo, esto aún no es posible en muchos lugares del mundo debido a la homofobia, definida como el prejuicio o discriminación irracional hacia los homosexuales. Se trata de una conducta que adquieren muchas personas, inclusive los niños, por el ambiente en que se crían, aquel que valora y estimula solamente a la heterosexualidad como única expresión válida de la sexualidad, induciendo, de esta manera, a crear repudio e incluso odio hacia los homosexuales al considerarlos como seres inferiores, desviados, aberrantes o antinaturales.

Es tan grave la conducta homofóbica que se puede asegurar que la mayoría de los problemas que sufren los homosexuales no son dados por esta orientación en sí misma, sino por la aversión hacia ellos imperante en su entorno y que es responsable de la violencia, acoso y matoneo en las escuelas, así como de ciberacoso, discriminación y negación de derechos, entre otros. Y es que es precisamente la homofobia la que influye, en gran medida, en el desarrollo de depresión, ansiedad, uso de drogas ilegales o intentos de suicidio y suicidios que se da en los homosexuales y trans.

¿Qué riesgos sufren los niños, niñas y adolescentes LGBT?

Entre muchos de los factores de riesgo que se han venido identificando últimamente se encuentran los siguientes: no contar con el apoyo familiar, el estrés dado por sentirse marginado, la angustia por ocultar su orientación, el miedo al posible rechazo y discriminación, la falta de apoyo de los profesores y colegas, las lesiones físicas y la muerte.

Factores protectores

Así como es muy valioso que los padres de familia de niños LGBT conozcan los factores de riesgo, es igualmente válido que se enteren de aquellos que los protegen:

1

No hay la menor duda de que el factor de protección más importante para estos niños es contar con un alto nivel de apoyo por parte de sus familias.

2

Tener la posibilidad de vestirse con la ropa que les permita expresar su identidad.

3

Tener un adulto de confianza que los apoye cuando lo necesiten (un maestro, un amigo de la familia, etc.).

4

Poder usar el nombre que hayan escogido, tanto en la casa como en la escuela o colegio.

5

Asistir a una escuela con evidentes políticas de respeto a las diversas orientaciones e identidades y con cero tolerancias al acoso y matoneo.

6

Contar con un médico que sea su aliado.

Orientaciones para los padres y familias

Además de fortalecer los factores protectores y eliminar o atenuar los de riesgo, se dan algunas orientaciones para lograr el mejor apoyo y seguridad a los NNA que sean LGBT:

♥ **Apoyo de la familia.** Es indiscutible que este es el punto crucial para conseguir y mantener una adecuada salud mental y física para estos niños. Ellos deben tener la certeza de que siempre se

les va a escuchar sin prejuicios ni culpas.

♥ **Amor incondicional.** Se les debe demostrar que se les sigue queriendo, que su condición de LGBT es apenas un aspecto de su vida.

♥ **Saber cómo encarar la situación.** Es normal que dentro de las familias se presenten sentimientos de angustia o confusión por no saber qué hacer. Por eso, es muy importante que tanto los padres como los maestros tengan unas

nociones mínimas sobre cómo afrontar adecuadamente estas situaciones.

♥ **Demostrar respeto y aceptación.** Es indispensable, de igual forma, que las familias y las instituciones educativas declaren que respetan y aceptan todas las orientaciones sexuales e identidades y, a su vez, promulguen y ejerzan una política de cero tolerancia a la discriminación por orientación sexual, género, etnia o creencias políticas y religiosas.

Conclusiones

- Seguir creyendo que las personas LGBT son anormales, desviados o enfermos es una expresión del mayor analfabetismo intelectual y social en pleno siglo XXI.
- El objetivo final de los padres de niños, niñas y adolescentes LGBT es ayudarles a abogar por sí mismos y a prepararse para los retos y obstáculos que se les pueden presentar en el futuro por su condición, reiterando que el mayor factor de protección es contar siempre con el amor y el apoyo incondicionales de su familia.
- Es claro que ser LGBT no causa problemas de salud mental. Por el contrario, el mayor riesgo de estos niños de generar estos trastornos mentales está en la exposición al rechazo, acoso, discriminación y violencia. Es decir, a las consecuencias de la homofobia.

Definición de términos

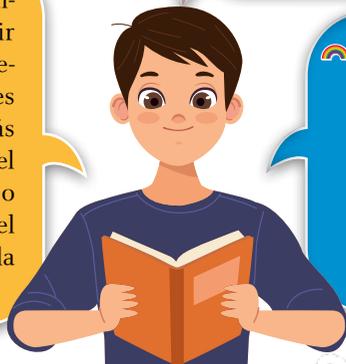
Con el ánimo de que los padres comprendan mejor lo que dice esta guía, a continuación exponemos algunos términos relacionados:

☺ **Sexo:** es el conjunto de características físicas, biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, que los definen como hombre o mujer.

☺ **Género:** es el conjunto de características sociales, culturales, políticas y psicológicas que la sociedad asigna a las personas de forma diferenciada como propias de hombres o mujeres. Es una construcción social y cultural que se asigna a cada persona desde el nacimiento. Es decir, **el género se hace**, lo impone la cultura y la sociedad: al niño que biológicamente es un hombre se le asigna el género masculino y se espera que se comporte como tal. Situación similar se da con la niña.

☺ **Orientación sexual:** es la condición de cada persona de sentir atracción emocional, afectiva y sexual por otra persona. Se dan tres categorías: heterosexual (la más común), que es la atracción por el sexo opuesto; homosexual (gay o lesbiana), que es la atracción por el mismo sexo; y bisexual, que es la atracción por ambos sexos.

☺ **Homosexualidad:** es la atracción sexual y emocional persistente hacia alguien del mismo sexo. Es una parte de la gama de la expresión sexual. Se trata pues, de una parte, un componente normal de la expresión sexual, como lo define la Academia Americana de Psiquiatría del Niño y el Adolescente (AACAP, por su sigla en inglés).🌈



El sueño, el descanso y la lúdica para la infancia y adolescencia

Por: Natalia María Mazo Correa

Pediatra Universidad de Antioquia, docente UPB,
Mariana Barona Cabrera y Mariana García Campuzano
Estudiantes de Medicina - Universidad Pontificia Bolivariana

El sueño, el descanso y la lúdica desempeñan un papel fundamental en el día a día de los niños y adolescentes, pues su combinación enriquece el desarrollo integral, fortaleciendo la salud física y mental.

Durante el sueño el cerebro procesa y consolida la información aprendida durante el día, lo que contribuye a un mejor rendimiento cognitivo y a un mayor nivel de atención. Además, el sueño adecuado promueve un descanso reparador y, con este, un equilibrio emocional, la regulación del estado de ánimo y la capacidad de manejar el estrés.

En cuanto a la lúdica, esta se refiere a actividades recreativas

que les permiten a los niños y adolescentes explorar, experimentar, socializar y aprender de manera divertida. El juego estimula el desarrollo físico, fortalece las habilidades motoras y mejora la coordinación; adicionalmente, fomenta la creatividad, la imaginación y la resolución de problemas, lo cual facilita el aprendizaje y el desarrollo de habilidades sociales.

De esta manera, la interacción entre el sueño, el descanso y la lúdica es

muy importante; los hábitos de sueño saludables proporcionan a los niños y adolescentes la energía y el descanso necesarios para participar plenamente en actividades lúdicas, mientras que el juego activo durante el día promueve un sueño reparador durante la noche.

En este artículo se analiza la importancia de tener hábitos sanos de sueño en los niños, los beneficios de una rutina establecida y algunas estrategias para favorecer un sueño saludable; así mismo, se reconoce la lúdica como estimulante de la creatividad, la socialización y el aprendizaje y su relación con





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.

las pantallas. Finalmente, se darán algunas recomendaciones para padres y cuidadores.

El sueño y el descanso en niños y adolescentes

El sueño ejerce un rol vital en el crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes, ya que, además de proporcionarles el descanso que requieren, por medio de este el cuerpo tomará un tiempo para recuperarse del agotamiento, regenerarse y fortalecer múltiples sistemas.

Es durante el descanso que se logra el fortalecimiento del sistema inmunológico, dando lugar al refuerzo de las defensas, promoviendo, además, el adecuado crecimiento celular y la prevención de enfermedades. Mantener buenos hábitos de sueño contribuye a un mejor rendimiento cognitivo, memoria y capacidad de aprendizaje.

Los niños que logran dormir correctamente tienen una mayor capacidad de concentrarse, resolver problemas y regular sus emociones. Por otro lado, la falta de sueño puede

llevar consecuentemente a problemas de atención, hiperactividad y dificultades académicas relacionadas con la limitación en el aprendizaje.

El sueño infantil hay que tomarlo como un factor variable con la edad y, por ello, los padres deben estar al tanto de dichas diferencias, que pueden ir evolucionando con el tiempo a medida que su hijo crece y cómo ellos desempeñan un papel esencial en el correcto direccionamiento de esta actividad.

Cantidad de sueño según la edad

16-20 horas



• Durante los primeros meses de vida, los bebés duermen la mayor parte del tiempo, alrededor de 16 a 20 horas al día; sin embargo, su sueño no sigue un patrón regular, ya que se despiertan con frecuencia para alimentarse y satisfacer necesidades. A medida que alcanzan los 3-6 meses de edad, su sueño se vuelve más organizado y pueden dormir periodos más largos durante la noche.

11-14 horas

✦ Generalmente a los 2 y 3 años de edad experimentan una disminución en la cantidad de sueño necesaria para descansar. La mayoría de los niños duermen entre 11 a 14 horas al día, incluyendo las siestas, las cuales pueden volverse cada vez más cortas o desaparecer cuando se acercan a los cinco años de edad.



9-12 horas



• A medida que llegan a los 6-12 años, el sueño se reduce a 9-12 horas por noche, esto se relaciona con que, en este periodo, comienzan a tener una vida académica y actividades extracurriculares con horarios un poco más estrictos, lo que puede interferir con el tiempo de sueño.

Alargan los horarios

• En la adolescencia, entre tanto, los patrones de sueño sufren cambios significativos: tienen tendencia a alargar los horarios, ya sea acostarse más tarde o levantarse más tarde en comparación con los menores y adultos. Se ha descrito que los aspectos hormonales pueden estar relacionados con estos cambios.



Fomente hábitos y rutinas saludables del sueño

Los niños y adolescentes no son ajenos a experimentar dificultades para conciliar el sueño o despertarse durante la noche, pueden, incluso, comenzar a resistirse a la hora de dormir y tener miedo a la oscuridad, o presentar terrores nocturnos o pesadillas.

En estos casos es fundamental, en un primer momento, brindarles seguridad y calma.



Establecer una rutina ordenada antes de dormir es clave a la hora de desarrollar hábitos saludables en los niños y adolescentes. Se dice que incluso estas rutinas pueden implementarse desde los 3-6 meses de edad donde los bebés empiezan a determinar mejor sus periodos de sueño. Esto implica proponer horarios regulares al acostarse y despertarse, incluyendo los fines de semana.

Es necesario fijar límites claros en cuanto a los horarios y ser consistentes en su cumplimiento, lo cual proporcionará que los niños también se apropien de la importancia de cuidar su propio sueño y tener hábitos sanos a largo plazo.

Una rutina estructurada antes de dormir puede incluir actividades relajantes como tomar un baño, leer un cuento o escuchar música suave. Se debe evitar, sobre todo, el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, ya que la luz azul de las pantallas puede interferir con la producción de melatonina, que es la hormona que se encarga de regular el sueño en el organismo.



Crear un ambiente propicio para el sueño es esencial. La habitación del niño debe ser tranquila, sin ruidos, idealmente, que sea oscura y con una temperatura adecuada. Se recomienda usar cortinas opacas.



Los padres y cuidadores deben estar al tanto de las señales de cansancio de los niños: como bostezos, irritabilidad, frotarse los ojos y falta de concentración. Al identificarlas, es clave ajustar la rutina para que el niño pueda descansar adecuadamente.

Lúdica, juego y video-entretenimiento en niños y adolescentes

La lúdica y el juego hacen referencia a todo accionar que permita conocer, sentir, divertirse y manipular; su principal importancia está en enriquecer el desarrollo intelectual. Actualmente, adquieren un valor educativo evidente mediante la enseñanza y el aprendizaje,

pues permiten explorar la curiosidad, alegría y satisfacción, y, de la misma forma, potencian la creatividad, permitiendo adquirir habilidades para ser seres innovadores capaces de solucionar problemas.

La vida no puede concebirse sin el juego, pues es la principal actividad de los niños, entendiéndose este como tocar, sentir, curiosear, experimentar, imaginar, saber, crear. Está

presente desde el nacimiento, impulsa a descubrir, explorar y a amar el mundo; permite el desarrollo del cuerpo, la inteligencia, la afectividad y la sociabilidad. El juego cuenta con grandes ventajas, como las mencionadas anteriormente,

Se debe dejar al niño pensar y actuar por sí mismo, el adulto debe ser solo un guía, pero no un conductor; se debe permitir que ellos exploren el mundo.



pero, además, permite asumir retos, gestionar la frustración, ponerse en los zapatos de los demás y seguir normas.

El representar una serie de conductas que van más allá del diario vivir, es decir, conductas evolutivas, en gran medida se le atribuye al juego, por esta simple razón es que existe una gran relación entre el juego y el contexto sociocultural en el que viven los niños. Vale aclarar que los niños en sus juegos se proyectan siendo adultos, solucionando situaciones y problemas, lo cual les aporta en su formación social, les permite proyectar sus valores y principios, y obtener capacidades y actitudes.

El cerebro se desarrolla con la estimulación y el juego proporciona gran

parte de esta, una razón más del valor del juego en la vida de los niños y adolescentes. Por eso, se debe dejar al niño pensar y actuar por sí mismo, el adulto debe ser solo un guía, pero no un conductor; se debe permitir que ellos exploren el mundo, ayudar a satisfacer la curiosidad, la cual es fundamental para el desarrollo intelectual. La escuela, por su parte, debe proporcionar un ambiente adecuado en el cual los niños puedan sentirse seguros y en libertad de actuar para así seguir creciendo de manera integral.

Hoy en día, muchos niños y adolescentes no quieren jugar y no se les ve interesados por la lúdica, puesto que prefieren utilizar el video-entretenimiento, un tema muy debatido por su impacto en los niños y la sociedad.

Se conoce la gran preocupación de los padres de familia por el efecto que las pantallas puedan tener sobre sus hijos. Vale aclarar que el video-entretenimiento, como su nombre lo indica, es una forma de entretenimiento digital, lo cual puede ser muy atractivo para algunos niños y adolescentes; sin embargo, no debe convertirse en su único modo de recreación.

Al respecto, se aprecian distintos puntos de vista, entre ellos, algunas de las situaciones que revelan el mal uso de los videojuegos, como, por ejemplo, una exposición prolongada a las pantallas y una falta de estímulos sociales por estar todo el día jugando, sobre todo cuando no se tiene un horario establecido o se permite que se usen a libre demanda.



En cuanto al impacto que genera el video-entretenimiento en los niños y adolescentes, hay ventajas y desventajas. Con respecto a las ventajas, existen videojuegos que dan la posibilidad de mejorar las capacidades cognitivas, como algunos que ponen en práctica el razonamiento, pensamiento, planificación, resolución de conflictos y toma de decisiones. Pero cuando se habla de las desventajas, se debe tener muy claras las condiciones de mal uso mencionadas con anterioridad, así como los problemas originados por la sobreexposición a estos, como el sedentarismo, irritabilidad y aislamiento del mundo exterior por no querer realizar actividades grupales.

Los padres y cuidadores deben ser los responsables de analizar los videojuegos que los niños y adolescentes usan a diario, estableciendo un tiempo determinado para su uso, restringiendo los que fomentan la violencia y permitiendo aquellos que ponen en práctica diferentes habilidades para ser mejoradas diariamente. Se debe tener presente que la tecnología, en la actualidad, tiene un impacto sobre la educación de los niños y que, por lo mismo, no debe ser prohibida, pero sí regulada y controlada.

Referencias

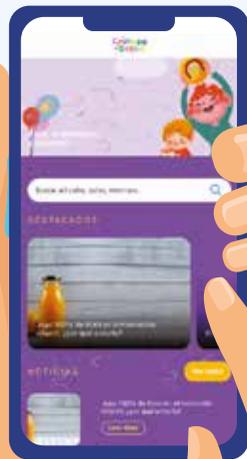
1. Posada Díaz A., Gómez Ramírez J.F. y Ramírez Gómez H. (2016). *El niño sano* (4ª edición). Editorial Médica Panamericana.
2. Paredes Bermeo, Edwin Eduardo. *Importancia del factor lúdico en el proceso enseñanza-aprendizaje: propuesta de un manual de actividades lúdicas para la asignatura de Estudio Sociales*. Edu. ec. Recuperado el 28 de junio del 2023, de <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8119/1/T3508-MINE-Paredes-Importancia.pdf>

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

La apnea del sueño y su hijo

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

¿Su hijo ronca mucho? ¿Duerme intranquilo? ¿Tiene dificultad para respirar, jadea o se ahoga mientras duerme? Si su hijo tiene estos síntomas podría tener una condición conocida como apnea del sueño.

Este es un problema común que afecta a cerca del 2% de todos los niños, incluyendo a muchos que no han sido diagnosticados. Si no recibe tratamiento, la apnea del sueño puede conducir a diversos trastornos incluyendo problemas del corazón, de conducta, de aprendizaje y crecimiento.

¿Cómo sé si mi hijo sufre de apnea del sueño?

Los síntomas de este trastorno incluyen:

- ✦ Ronquidos fuertes.
- ✦ Problemas para respirar durante la noche.
- ✦ Somnolencia durante el día.
- ✦ Dificultad para prestar atención
- ✦ Problemas de conducta.

Si nota cualquiera de estos signos, comuníquese con el pediatra cuanto antes. Él podría recomendar un análisis del sueño, por lo general, un estudio nocturno llamado polisomnograma. Estos se llevan a cabo en hospitales y centros médicos. Durante el estudio, los doctores y el personal médico observarán el sueño de su hijo(a). Varios sensores serán adheridos al niño para monitorear su respiración, oxigenación y ondas cerebrales electroencefalográficas.

Los resultados mostrarán si su hijo(a) sufre de apnea

del sueño. Otros especialistas, tales como neumólogos pediátricos, otorrinolaringólogos, neurólogos y pediatras con adiestramiento especial en trastornos del sueño podrían ayudar a su diagnóstico.

¿Qué causa esta afección?

Muchos niños que sufren de apnea del sueño tienen amígdalas y adenoides más grandes de lo normal.

Las amígdalas son esas masas redondas y rojizas a cada lado de la garganta, las cuales ayudan a combatir las infecciones que atacan al cuerpo. Las adenoides, entre tanto, solo se pueden visualizar mediante una radiografía o un espejo especial. Se encuentran localizadas en el espacio que hay entre la nariz y la garganta.

Las amígdalas y adenoides agrandadas pueden bloquear las vías aéreas de un niño mientras duerme. Esto hace que ronque y se despierte a menudo durante la noche. Sin embargo, no todos los niños que tienen amígdalas y adenoides grandes sufren de apnea del sueño. Por ello, la importancia de la realización de un estudio, el cual le ayudará al médico a determinar si su hijo padece de este trastorno o si simplemente está roncando.

Los niños que nacen con otras condiciones médicas, tales como el síndrome de Down, parálisis cerebral o anomalías craneofaciales (de cráneo y cara), corren un mayor riesgo de sufrir de apnea del sueño. Los que sufren de sobrepeso también tienen una mayor tendencia a padecer de esta condición.

¿Cómo se trata?

El método más utilizado para tratar la apnea del sueño es la extracción de las amígdalas y las adenoides. Estas cirugías se denominan amigdalectomía y adenoidectomía, respectivamente; y son altamente efectivas para el tratamiento de este trastorno.

Otro procedimiento efectivo es el de realizar una presión continua de aire por la vía nasal, que requiere que el niño duerma con una máscara, la cual, al ejercer una presión de aire constante a través de la nariz, va a permitir que él pueda respirar confortablemente. Este tratamiento usualmente se lleva a cabo en los niños que no mejoran luego de que se les han extirpado las amígdalas y las adenoides, o que no son candidatos para dichas intervenciones.

Los niños que podrían necesitar una terapia adicional incluyen aquellos que tienen sobrepeso o que sufren de otra condición que complica la situación. Los niños obesos mejoran si pierden peso, pero podría ser necesario el tratamiento hasta que pierdan peso.

Recuerde

Una buena noche de sueño es importante para la buena salud. Si su hijo(a) sufre de síntomas de apnea del sueño, hable con el pediatra. Un diagnóstico y tratamiento apropiados pueden significar noches y días tranquilos tanto para su hijo(a) como para la familia en general. 🌟

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

Caminadores para bebés: lo que usted debe saber

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

Los andadores para bebés o caminadores, como mejor se les conoce, envían a miles de niños al hospital cada año. Conozca por qué estos artefactos no son seguros y lo que usted puede hacer al respecto.

Un bebé que va en un caminador puede:

- 1 **Resbalarse por las escaleras:** lo que, a menudo, ocasiona fracturas de huesos y lesiones de cráneo severas. Esta es la causa más común de lesiones en niños que usan estos aparatos.
- 2 **Quemarse:** un niño que va en un andador puede alcanzar lugares altos. De este modo, le será más fácil tirar del mantel de una mesa y hacer caer, por ejemplo, una taza de café caliente, o bien agarrar las manijas de los sartenes de la estufa, tocar radiadores, chime-neas o calentadores portátiles.
- 3 **Ahogarse:** un niño puede caerse en una piscina o tina del baño mientras usa un caminador.
- 4 **Intoxicarse:** al estar montado en un andador le será más fácil alcanzar objetos que están colocados en lo alto, como productos peligrosos tales como medicamentos o productos de limpieza o colonias, con el riesgo, además, de que se los lleven a la boca.

La mayoría de los accidentes provocados por andar en caminadores ocurren ante los ojos de los padres o sus cuidadores, quienes simplemente no pueden o no alcanzan a reaccionar con la suficiente rapidez. Un niño que va en

un andador puede desplazarse más de un metro en un segundo. Por esta razón, estos artefactos no se consideran seguros bajo ninguna circunstancia, incluso, así un adulto esté cerca.

Los caminadores para bebés no tienen ningún beneficio

Muchos padres piensan que los andadores les ayudarán a sus hijos a aprender a caminar, pero no es así. De hecho, estos pueden retardar el momento en que un niño comienza a caminar.



Lo que usted puede hacer:

- 1 **Deshágase del caminador para su bebé.** Así mismo, cerciórese de que no haya caminadores en los sitios donde su hijo es atendido, ya sea en una guardería o en otra casa de familia.
- 2 **Ensaye algo que sea igualmente divertido, pero más seguro, como por ejemplo:**
 - ♥ **Centros estáticos de actividad:** se parecen a los andadores, pero sin ruedas. Suelen tener sillas que rotan, dan vueltas y rebotan.
 - ♥ **Corrales:** estos son excelentes zonas de seguridad para los niños que aprenden a sentarse, gatear o caminar.
 - ♥ **Sillas para comer:** a muchos niños mayorcitos les gusta sentarse

en una silla alta y jugar con las cosas que están en su bandeja.

Acerca de los parámetros de seguridad

Desde 1997 se emitieron nuevos parámetros de seguridad en cuanto a los caminadores para bebés. Ahora son más anchos para que no puedan pasar por la mayoría de las puertas o tienen frenos que los detienen en el borde de un escalón. Sin embargo, estas mejoras no impiden que aún se produzcan accidentes por ellos. Además, estos aparatos continúan teniendo ruedas, por lo que un niño puede seguir desplazándose rápido y tener la posibilidad de acceder a objetos que están en lo alto.

La Academia Americana de Pediatría (AAP, por su sigla en inglés) ha solicitado que se imponga una prohibición en la fabricación y venta de caminadores con ruedas para bebés.

Recuerde:

Una manera de proteger a su niño de lesiones es deshacerse de su andador. 🙋



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



A propósito de 'La resistencia', sabía usted que:

Por: Juan Fernando Gómez Ramírez
Pediatra puericultor

Es el título de un libro escrito por Ernesto Sábato, reconocido intelectual, escritor, pintor y físico argentino, en el que, bajo la modalidad de ensayo, hace un análisis crítico frente a la pobreza existencial y el individualismo que caracterizan los tiempos actuales, pero manteniendo siempre una clara noción de la esperanza, mediante un llamado vehemente a la capacidad de resistir.

A continuación, compartimos con nuestros lectores algunas de las ideas que consideramos más trascendentes de esta publicación:

- ★ El ser humano sabe hacer de los obstáculos nuevos caminos porque a la vida le basta el espacio de una grieta para renacer. (...) El mundo nada

puede contra un hombre que canta en la miseria.

- ★ En los juegos de los chicos percibo, a veces, los resabios de rituales y valores que parecen perdidos para siempre, pero que tantas veces descubro en pueblitos alejados e inhóspitos: la dignidad, el desinterés, la grandeza ante la adversidad, las alegrías simples, el coraje físico y la entereza moral.

- ★ Todo niño es un artista que canta, baila, pinta, cuenta historias y construye castillos. Los grandes artistas son personas extrañas que han logrado preservar en el fondo de su alma esa candidez sagrada de la niñez.

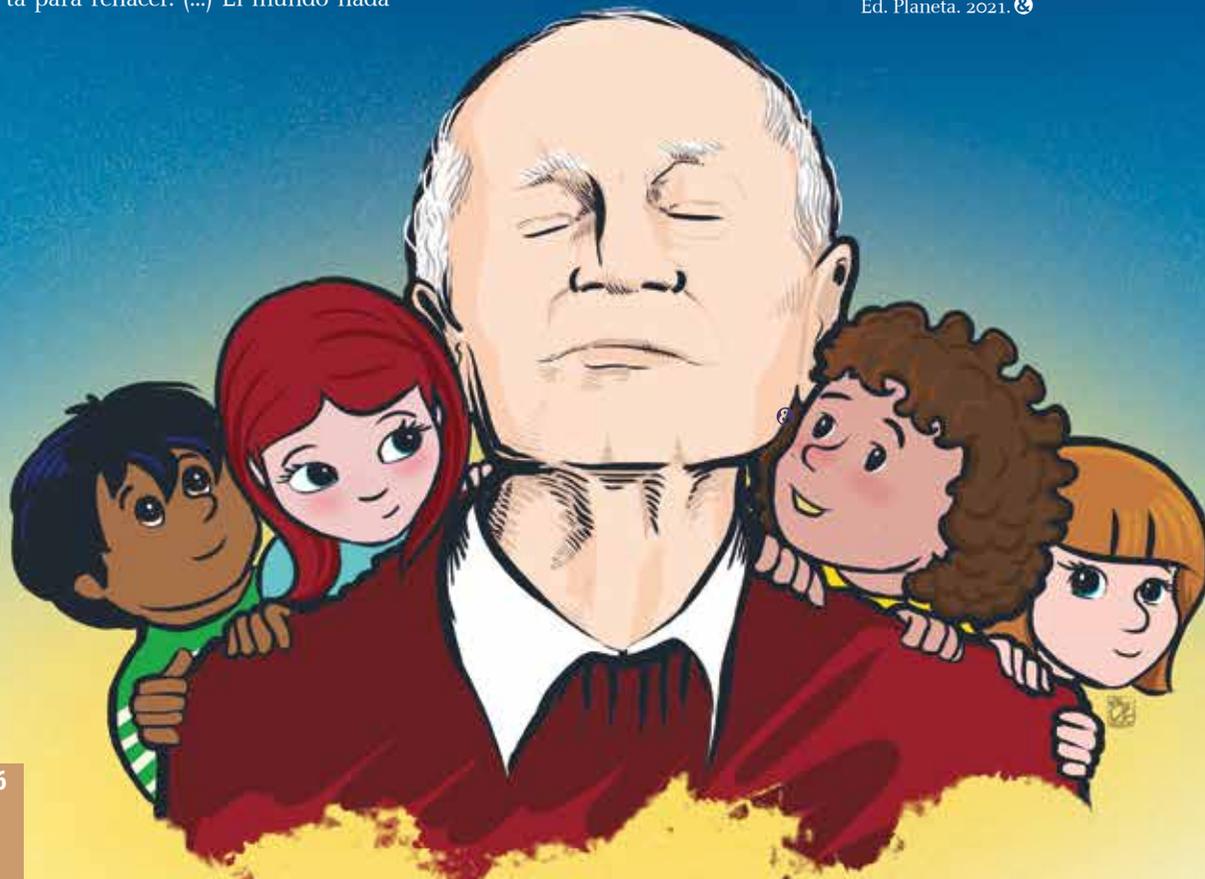
- ★ Tenemos que reaprender lo que es gozar. Estamos tan desorientados que creemos que gozar es ir de

compras. Un lujo verdadero es un encuentro humano, un momento de silencio ante la creación, el gozo de una obra de arte o de un trabajo bien hecho. Gozos verdaderos son aquellos que embargan el alma de gratitud y nos predisponen al amor.

- ★ Pero el ser humano, paradójicamente, solo se salvará si pone su vida en riesgo por el otro hombre, por su prójimo, o su vecino, o por los chicos abandonados en el frío de las calles, sin el cuidado que esos años requieren.

- ★ Nada de lo que fue vuelve a ser, y las cosas y los hombres y los niños no son lo que fueron un día. ¡Qué horror y qué tristeza, la mirada del niño que perdimos!

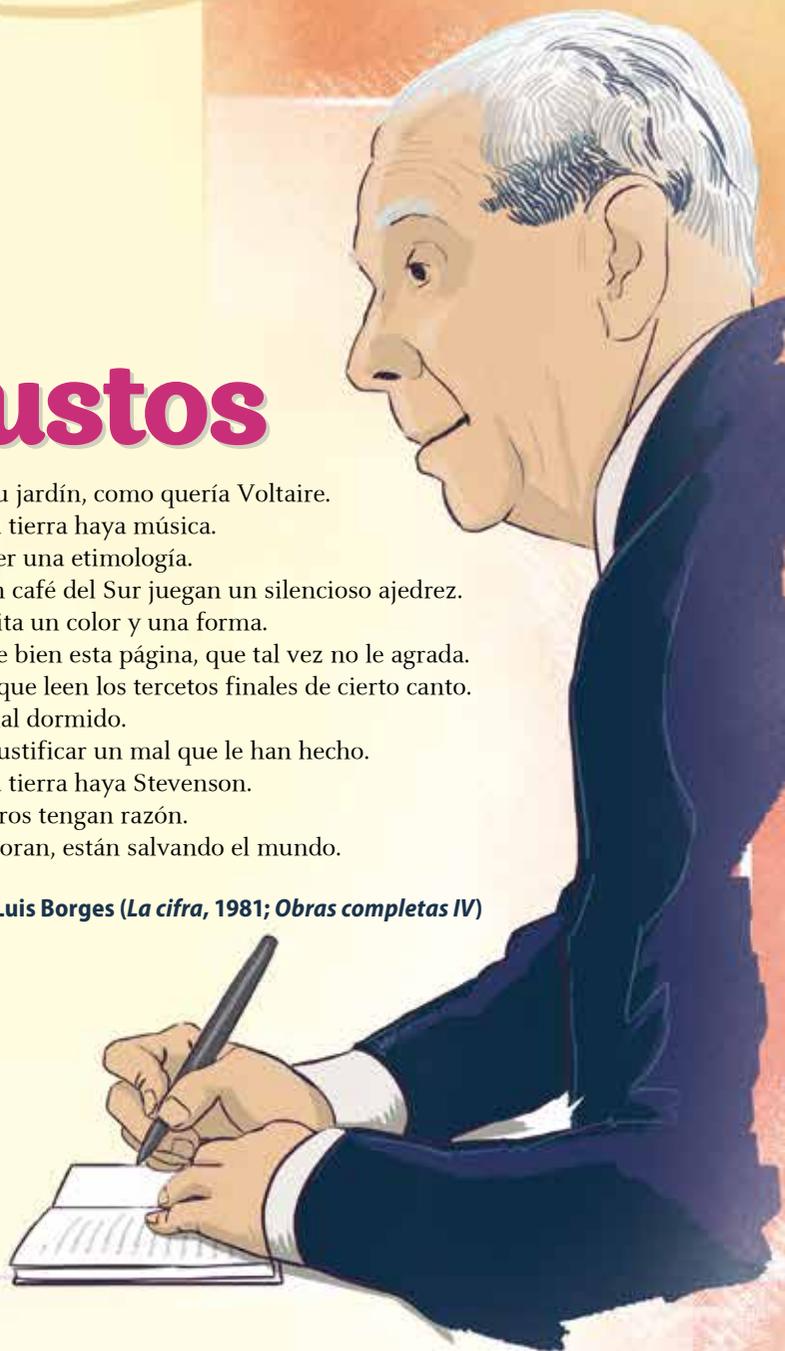
*Fuente: Sábato, Ernesto. *La resistencia*. Booket. Ed. Planeta. 2021. ©



Los justos

Un hombre que cultiva su jardín, como quería Voltaire.
 El que agradece que en la tierra haya música.
 El que descubre con placer una etimología.
 Dos empleados que en un café del Sur juegan un silencioso ajedrez.
 El ceramista que premedita un color y una forma.
 El tipógrafo que compone bien esta página, que tal vez no le agrada.
 Una mujer y un hombre que leen los tercetos finales de cierto canto.
 El que acaricia a un animal dormido.
 El que justifica o quiere justificar un mal que le han hecho.
 El que agradece que en la tierra haya Stevenson.
 El que prefiere que los otros tengan razón.
 Esas personas, que se ignoran, están salvando el mundo.

Jorge Luis Borges (*La cifra*, 1981; *Obras completas IV*)



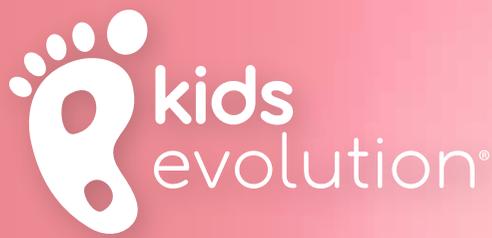
Reflexiones

- ★ *“La crianza de un bebé se puede comparar con el intento de dar en un blanco móvil”.*
David Bornstein
- ★ *“La tecnología es un siervo útil, pero un amo peligroso”.*
Christian Lous Lange
- ★ *“Procura ser el maestro de tu hijo hasta los diez años, su padre hasta los veinte y su amigo por el resto de la vida”.*
Brunello Cucinelli



LO LAMENTO CABALLERO...
PERO SU VEHÍCULO PARECE
ESTAR DISEÑADO PARA
TRANSGREDIR
TODAS LAS
NORMAS DE
SEGURIDAD.





¡NUEVO!



DHA +EPA
11 mg de Omega 3 por porción

Sin Azúcar añadido

- 10 VITAMINAS 5 MINERALES*
- VITAMINA B5*
- HIERRO Y ZINC*
- VITAMINA D, CALCIO Y FÓSFORO*



Sello positivo



¡Síguenos! [babyevolutionco](https://www.babyevolution.com.co) | www.babyevolution.com.co | comercial@babyevolution.com.co

La Leche Materna es el mejor alimento para el niño; recomendamos suministrarla el mayor tiempo posible. Este producto sólo es complementario de la Leche Materna después de los primeros (6) seis meses de edad del niño.

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