

# Crianza y Salud

Acompaña a tu familia



SCP  
Sociedad Colombiana  
de Pediatría

‘Cyberbullying’:  
¿qué es y cómo frenarlo?

Año 22 | número 3 |  
Bogotá, Colombia

ISSN 1692-150X



Además:

08



La llegada de un bebé a un hogar  
donde hay mascotas

27



Videojuegos:  
¿realmente son un juego?

32



Migraña en niños y adolescentes:  
¿cómo prevenirla?



# Cereal infantil de arroz

Aporta el **30%** del hierro de la necesidad diaria de los niños menores de 4 años.\*



**DHA +EPA**  
11 mg de Omega 3 por porción

Sin azúcar añadido

Sin harina hidrolizada

10 VITAMINAS  
5 MINERALES\*



Alimento perfecto para iniciar la alimentación complementaria.



**VITAMINA B5\***

Desarrollo cognitivo



**HIERRO Y ZINC\***

Fortalecimiento del sistema inmune



**VITAMINA D, CALCIO Y FÓSFORO\***

Crecimiento



Sello positivo

\*El cereal infantil de arroz Baby Evolution es buena fuente de **calcio, hierro, fósforo, zinc, selenio** y las vitaminas **A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, D y E**, dentro de una alimentación completa.

## Compotas orgánicas



- Orgánicas.
- 0g azúcares añadidos.
- Mezcla de frutas y verduras.
- Ingredientes naturales.
- Con sello positivo.

## Galletas orgánicas



- Orgánicas.
- 0g azúcares añadidos.
- Con fruta y verduras.
- Con sello positivo.

## Snacks lonchera



- No son fritos.
- Elaborados con cereales.
- Buena fuente de fibra y proteína.
- Sin sabores artificiales.
- Sin sellos negativos.

## Galletas infantiles



- Orgánicas.
- Con sabores naturales.
- Figuritas divertidas.
- Endulzadas con jugo de fruta.



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

**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 3 · (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 interés superior de la niñez

**Cartas de los lectores 06** Guía de anunciantes

**Recomendados en todos los sentidos 37** Ideario de un padre contemporáneo

**38** Caricatura

## 08 Recién nacidos

**La llegada de un bebé** a un hogar donde hay mascotas

El temor de tener mascotas al momento de la llegada de un nuevo bebé es completamente válido; aquí resolveremos sus principales inquietudes.

## 12 Primera infancia

**Aspectos en los que el pediatra puede ayudarte** y no lo sabías

La labor del pediatra va más allá de ayudar cuando los niños están enfermos. También son un apoyo en los procesos de cuidado y crianza.

## 16 Desde la niñez

**Manejo del duelo** en los niños

Es crucial entender cómo los niños comprenden la muerte según su edad para poder apoyarlos de la mejor manera.

## 19 Escolares

**Cómo fomentar la gratitud** en los niños

Las investigaciones sugieren que los padres agradecidos crían hijos agradecidos y un estudio reciente intentó averiguar por qué. Descubra los hallazgos.

## 23 Adolescentes

**'Cyberbullying':** ¿qué es y cómo frenarlo?

Explore la ciencia psicológica más reciente sobre el impacto del *cyberbullying* o acoso cibernético.

## 27 Videojuegos: ¿realmente son un juego?

Conozca los posibles impactos de los videojuegos para la salud física y mental de los niños.

## 32 Migraña en niños y adolescentes: ¿cómo prevenirla?

La migraña es el tipo más común de dolor de cabeza en los niños. Conozca cómo prevenirla.

## 34 Convulsiones febriles

Aprenda sobre las convulsiones febriles y lo que pasa si a su niño le da una.

## 36 A propósito de 'La familia, la primera escuela de las emociones', sabía usted que:

Libro de Mar Romera, en el que analiza la importancia de un adecuado reconocimiento, entendimiento y gestión de las emociones.



La rutina diaria es importante para promover el desarrollo saludable de la barrera protectora y microbioma de la piel

Limpia suavemente para ayudar a preservar el microbioma de la piel



# El interés superior de la niñez

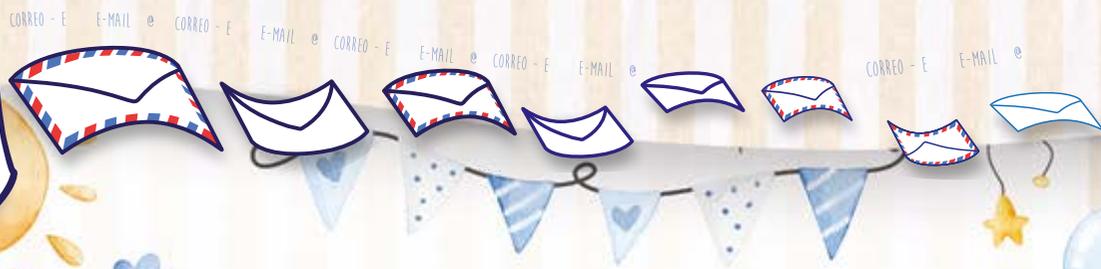
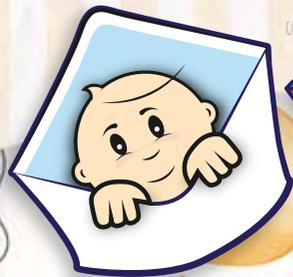
Constituye un principio jurídico establecido en la Convención sobre los Derechos del Niño, firmada en el año de 1989, que se refiere a que los Estados que la han firmado y ratificado se comprometen a considerar que siempre que se tomen decisiones frente a la niñez, se deben garantizar su desarrollo y protección integral y el reconocimiento efectivo de todos sus derechos con las características de universales, prevalentes e interdependientes.

Esta norma jurídica representa una garantía para la niñez a la hora de tomar decisiones por parte de todos los estamentos relacionados con los niños: familia, Estado y sociedad; además, se contrapone a la visión adultocéntrica que ha predominado, donde los adultos tomaban sus decisiones sin tener en cuenta la prevalencia de los derechos de la niñez, como lo determina el artículo 44 de la Constitución Política de Colombia y un trascendente concepto de la Corte Constitucional que define a los niños como “una libertad en formación, que amerita una protección constitucional preferente”.

Pero la aplicación de este marco legal solo será posible mediante la colaboración de todos los integrantes del tejido social, que contribuyan al posicionamiento de la niñez con pleno reconocimiento de su dignidad, esto es, el valor inherente que todas las personas tenemos por hacer parte de la especie humana.

Todo ello redundará necesariamente en el bienestar de nuestros niños, niñas y adolescentes y en la prevención de condiciones tan aberrantes y prevalentes en nuestro medio como el maltrato y el abuso. La sumatoria de todas nuestras acciones nos debe llevar a enfrentar la dura reflexión que nos plantea la jurista holandesa Maud de Boer-Buquicchio cuando afirma que: “Los niños y niñas no son mini-seres humanos con mini-derechos humanos. Pero mientras los adultos continúen considerándolos como tales, la violencia contra los niños y niñas persistirá”.





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

Apreciados señores:

Estoy muy emocionada leyendo todas las publicaciones de ustedes y ahora que estamos jubilados y que, además, tenemos un nieto, queremos preguntarles lo siguiente: nuestro hijo quiere y necesita que lo apoyemos con el cuidado de su niño, debido a que ambos padres trabajan y quiere a algún familiar cercano y de confianza, ¿cuál es el beneficio para el niño y para nosotros asumiendo este nuevo rol?

Muchas gracias por la orientación que puedan brindarnos.

Atentamente,  
Sandra y Jorge



*Rta./ Muchas gracias por su mensaje. Con respecto a su solicitud, queremos decirles que se afirma, y con razón, que los abuelos están de regreso como acompañantes de la crianza, motivada esta situación por la profesionalización de la mujer, su incorporación a la vida laboral, la realidad de las madres solteras y el embarazo adolescente, entre otras.*

*Los nietos les proporcionan a sus abuelos la sensación de sentirse útiles, los deseos de vivir, el amor y alegría. El ejercicio de la abuelidad debe acompañarse del respeto por las normas de crianza establecidas por los padres, la prudencia y el ejercicio de una autoridad benevolente, serena y firme.*

*Por su parte, los nietos disfrutarán la compañía de los abuelos rodeados de amor, compañía y protección, aspectos importantes en su crianza y desarrollo, que serán otorgados por personas que los aman profundamente.*

## Guía de anunciantes

Pág.

- 02. Blum Organics S. A. S.
- 04. Johnson & Johnson
- 10. Alpina
- 15. Humax Pharmaceutical S. A.
- 18. Alpina

Pág.

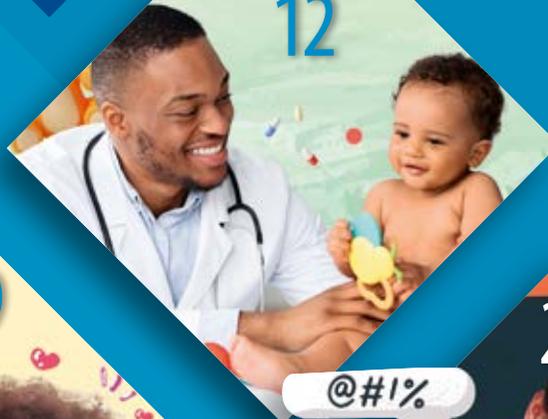
- 22. Tecnoquímicas
- 26. Bionutrec
- 31. Tecnoquímicas
- 39. Takeda
- 40. Alimentos Polar



08



12



19



23



16



# Así es su mundo

*"Lo que necesita nuestro tiempo son seres más bondadosos, no más inteligentes. La inteligencia sin bondad es una mutación fallida".*

**Claudio Naranjo**

**08** Recién nacidos

**La llegada de un bebé** a un hogar donde hay mascotas

**12** Primera infancia

**Aspectos en los que el pediatra** puede ayudarte y no lo sabías

**16** Desde la niñez

**Manejo del duelo** en los niños

**19** Escolares

**Cómo fomentar** la gratitud en los niños

**23** Adolescentes

**'Cyberbullying':** ¿qué es y cómo frenarlo?

# La llegada de un bebé a un hogar donde hay mascotas



Por: Susana Restrepo Álvarez,  
Valentina de Alba Higueta  
Estudiantes de Medicina - Universidad Pontificia Bolivariana y  
Natalia María Mazo Correa  
Pediatra Universidad de Antioquia,  
docente Universidad Pontificia Bolivariana



En las últimas décadas se han diversificado los modelos familiares, sobre todo en la cultura occidental donde cada vez es más frecuente encontrar mascotas en el hogar, en especial, perros y gatos. En tal sentido, no es raro que primero lleguen las mascotas que los hijos, por lo que, al prepararse para la llegada de un nuevo bebé, es normal que los padres tengan muchas preguntas acerca del cuidado y comportamiento adecuado.

El temor de tener mascotas al momento de la llegada del nuevo bebé es completamente válido, por lo que los principales objetivos de este artículo son los de resolver las inquietudes frecuentes, discutir los mitos y abordar el impacto positivo de las mascotas en el desarrollo de los hijos.

## Las mascotas como miembros de la familia

El término “mascota” se refiere a una amplia variedad de especies de animales, que va desde peces, aves y mamíferos hasta reptiles e insectos, que llegan a representar una compañía para quienes la poseen; no obstante, es importante resaltar que no todas están permitidas, ya que algunas pertenecen a la fauna silvestre y no se adaptarán a la dinámica familiar; por lo tanto, las mascotas son animales domésticos (que se crían en la compañía del hombre).

La llegada de ellas al hogar implica un proceso adaptativo

de responsabilidad, donde los miembros de la familia se reestructuran y se asignan nuevos roles para incluir a ese nuevo integrante. Si bien todo esto conlleva un esfuerzo significativo para los dueños, resulta gratificante la recompensa afectiva que se recibe a cambio, esto es, el bienestar emocional que aportan con su presencia.

Es así como seres de diferente especie, sin ser humanizados, son considerados como parte de la familia al crear un vínculo persona-mascota, que permite reconocer al animal como un ser sintiente que simboliza compañía, alegría y confidencialidad. Así mismo, a medida que conviven, fortalecen su relación y descubren nuevas actividades o rutinas para compartir.

## Influencia de las mascotas a través del ciclo familiar

Las personas crean un vínculo afectivo con la mascota desde el primer momento, y aunque sea difícil de creer, cumplen un papel en el hogar que cambia dependiendo del ciclo vital familiar. Una vez llegan los hijos a la familia, las mascotas pasan a un segundo plano debido a la falta de tiempo por las altas demandas de los hijos pequeños, por lo que es necesario





realizar ajustes para asignarles un lugar a los niños, y si bien el apego de los adultos hacia las mascotas disminuye, su importancia no.

Desde pequeños los niños forman un vínculo de compañía con los animales y cuando están en la edad escolar, las mascotas los ayudan en el aprendizaje de las responsabilidades, el desarrollo de la identidad y favorecen el contacto

con otras personas. En la adolescencia, una etapa donde los jóvenes se sienten incomprendidos y se alejan de los padres, las mascotas aportan diversión, compañía y apego seguro. Con el afecto que reciben por parte de ellas pueden sentirse aceptados y, de esta manera, construir una mejor autoestima.

Los animales de compañía tienen el potencial de reducir el estrés psi-

cológico y fomentar la salud emocional al liberar oxitocina (hormona de la felicidad). Incluso, contribuyen en el fortalecimiento de aspectos como la autoestima y la autoaceptación, brindando compañía y tranquilidad, características que se convierten en factores protectores, principalmente en la preadolescencia y adolescencia temprana.

### Beneficios de tener mascotas

Tener mascotas se asocia con resultados positivos en el desarrollo cognitivo, psicológico, emocional, conductual, educativo y social de los niños y adolescentes. Entre sus beneficios están:

Mejora la salud emocional al existir una menor probabilidad de desarrollo de ansiedad, depresión, sentimiento de soledad, ataques de pánico, ansiedad por separación, fobia o ansiedad social.

Favorece la independencia, autonomía y autosuficiencia.



Afecta positivamente el comportamiento y el desempeño académico.

Promueve habilidades para ver diferentes perspectivas y la resolución de problemas.

Facilita la adquisición del lenguaje y mejora las habilidades verbales en los niños.



### Mitos sobre la generación de enfermedades por mascotas

En el día a día es frecuente escuchar comentarios sobre las enfermedades o accidentes que pueden aparecer al tener una mascota y un niño concomitantemente en el hogar. Alergias, mordeduras, arañazos y asma son algunas de las muchas entidades que se vienen a la cabeza. En este apartado del texto se hablará sobre enfermedades o accidentes que pueden ocasionar las mascotas y cuáles son los niños más susceptibles a estas, así como algunas recomendaciones.

#### Gastroenteritis

Esta es una enfermedad que produce inflamación del revestimiento que cubre el estómago y los intestinos. La mayoría de las veces es autolimitada, es decir, que el cuerpo es capaz de resolverla e incluso puede llegar a ser asintomática. Sin embargo, es importante conocer los grupos que tienen más riesgo de que esta entidad se presente, haya complicaciones y, por lo tanto, la necesidad de consultar, entre ellos están los inmunocomprometidos y los menores de cinco años.

Esta enfermedad se puede adquirir a través de diversas formas: por contacto directo con el animal infectado, de forma indirecta por contacto con el entorno del animal enfermo (areneros, camas, cobijas,

etc.), o por medio de un vector artrópodo (pulgas, garrapatas, moscas o mosquitos). Otras condiciones a tener en cuenta son la salud de la mascota (si tiene diarrea), el estado de vacunación, si está en condición de calle, la disposición que les damos a las heces y el contacto directo con estas.

#### Mordeduras y arañazos

Posiblemente las mordeduras y arañazos son una preocupación de los padres al dejar interactuar a los niños con gatos o perros. Si bien los niños, especialmente los menores de cinco años, son más susceptibles a ello, debido a su menor capacidad para defenderse y su actitud exploradora, se debe tener en cuenta que la prevención y el buen manejo de la situación son los aspectos más importantes. La mayoría de las mordeduras son producidas por perros (80-90%), pues son los animales domésticos más cercanos a los miembros de la familia, y las localizaciones más frecuentes las podemos clasificar según la edad:



Cuando hablamos de **alimentación complementaria**, es natural pensar en

# Alpina Baby Gü



## Yogurt



Con probióticos (*bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus acidophilus*) que contribuyen a la microbiota



Balance de proteínas del suero y caseína que contribuye con la digestión



Con vitamina B6



Con 100% fruta Natural



Se esteriliza por Calor para garantizar su vida útil.

## Compotas



Con ingredientes naturales



sin conservantes



sin azúcar adicionado

**¡Los lácteos en pediatría hay que tomarlos en serio!**

La alimentación durante los primeros 1000 días tiene efectos tanto a corto como a largo plazo en la salud, bienestar y percepción del gusto <sup>24</sup>.

**AVISO IMPORTANTE:** La leche materna es el mejor alimento para el niño. Estos productos son complementarios de la leche materna después de los 6 meses de edad del niño. Material exclusivo para profesionales de la salud.

(24) Lawson V, Mpasi P, Young M, Comerford K, Mitchell E. A review of dairy food intake for improving health among black infants, toddlers, and young children in the US. J Natl Med Assoc. 2024 Feb.

en menores de cinco años son más comunes las mordeduras en la cara, la cabeza y el cuello, mientras que en los niños más grandes tienden a ser en la extremidad superior dominante. Si bien, en su mayoría las lesiones suelen ser locales y leves, hay una posibilidad baja de presentar complicaciones como: sobreinfección de la herida, transmisión de enfermedades o afectación psicológica del niño.

Una de las condiciones a resaltar es la enfermedad por arañazo de gato, la cual, como su nombre lo indica, es producida por la transmisión de la bacteria *Bartonella henselae*, que se da a través de un arañazo. Usualmente el cuadro se inicia con ganglios inflamados y dolorosos cerca a la herida y la evolución y pronóstico de la enfermedad, en general, son buenos.

En cuanto a las mordeduras de perros, se debe estar alerta con la transmisión del virus de la rabia, en especial, cuando se desconoce el esquema de vacunación de la mascota. La transmisión se da desde la saliva del animal a través de la herida, y el periodo entre la mordedura y la aparición de algún signo o síntoma usualmente es de tres a ocho semanas.

En lo que se refiere a la prevención, se deben tomar en consideración las siguientes medidas:

- No dejen a los niños menores de cinco años totalmente solos con la mascota y sin ningún tipo de supervisión.
- Enséñeles a los niños comportamientos y advertencias tales como no acercarlos la cara a las mascotas y no molestarlas cuando estén comiendo o durmiendo.

Para el manejo de las mordeduras y arañazos en casa, las recomendaciones son:

- Lave con abundante agua y jabón.
- Evalúe qué tan grave es la lesión según su localización, tamaño, profundidad y dolor que manifieste el

niño para así considerar la necesidad de ir a un centro de salud.

- Tenga claro el estado de vacunación de la mascota.
- Conozca los signos de alarma para consultar.

### Asma

Es la enfermedad crónica más frecuente de los niños. Esta afecta el sistema respiratorio y puede tener múltiples causas. Dentro de los factores de riesgo más importantes se encuentran la exposición a ácaros y el humo del cigarrillo en el hogar. Además, es clave mencionar que tener una mascota (perro o gato) en casa no ha demostrado ser un componente causal de esta.

Si bien la evidencia es limitada y controversial se mencionarán algunos aspectos que se encuentran en la literatura. El asma puede clasificarse como asma alérgica y no alérgica, la primera se refiere a que depende de un alérgeno específico (un alérgeno es una sustancia que induce una reacción alérgica en el organismo).

En la mayoría de las ocasiones se cree que las mascotas domésticas producen un asma de tipo alérgico; no obstante, varias revisiones han mostrado que no hay una relación. En la revisión sistemática de revisiones sistemáticas titulada *¿Son las mascotas, perro o gato, un factor de riesgo o protector para el desarrollo o exacerbación del asma?*, realizada por Óscar Alberto Rojas Sánchez, se muestra un comparativo entre varias revisiones, las cuales llegan a la misma conclusión, que no hay

una real asociación entre tener una mascota y el desarrollo de asma o rinitis alérgica en años posteriores.

### Conclusiones

- Incorporar un nuevo miembro a la familia, sea un nuevo hijo o una mascota, implica una reestructuración del sistema familiar. Por eso, se recomienda establecer la dinámica familiar con la mascota previamente a la llegada del nuevo bebé.
  - Una mascota para los hijos es más que una forma de enseñar la responsabilidad, además, trae consigo beneficios a nivel físico, social, cognitivo, emocional y psicológico.
  - Todo lo anterior se traduce en mejores logros educativos, adecuadas relaciones interpersonales, mejor salud emocional, aprendizaje de valores y disciplina, mayores habilidades cognitivas y un adecuado comportamiento.
  - Con una información oportuna y de calidad se pueden realizar las prevenciones y cuidados necesarios para evitar la transmisión de zoonosis y los accidentes como mordeduras y arañazos.
- Si bien aún hay múltiples controversias sobre la relación entre tener una mascota y el desarrollo de asma y atopias en los niños, lo más importante es que, ante la duda, consulten con su pediatra para llevar a cabo un abordaje integral e individualizado para los hijos.

### Lectura recomendada

Consenso: niños y mascotas-  
Coordinadores: Dr. Rubén Zabala,  
méd. ped., CNPL.e.4 Dra. Clotilde  
Úbeda, méd. ped., Mg. CNPL.c Dra.  
Ingrid Waisman, méd. ped., CNPL.  
[https://www.sap.org.ar/uploads/consensos/consensos\\_consensos-ninos-y-mascotas-101](https://www.sap.org.ar/uploads/consensos/consensos_consensos-ninos-y-mascotas-101)

# Aspectos en los que el pediatra puede ayudarte y no lo sabías

Por: **Claudia Lorena Martínez Avendaño**  
Residente de tercer año de Pediatría  
Universidad Libre (seccional Cali)

## La importante misión del pediatra

Los pediatras cumplen una función determinante en el desarrollo de los niños y niñas, para acompañar y orientar a las familias durante el crecimiento integral de sus hijos desde la gestación hasta la adolescencia.

Por mucho tiempo se ha reconocido al pediatra como aquel que, principalmente, brinda recomendaciones basadas en la curación de las enfermedades; sin embargo, en los últimos años se ha podido reconocer que el pediatra puede hacer por las familias mucho más que ayudar en esos momentos de angustia donde los niños se encuentran enfermos, brindando acompañamiento en los aspectos que tienen que ver con el cuidado y la crianza durante los procesos de desarrollo de los niños tanto físico, como social y emocional.

## Situaciones en las que el pediatra puede ayudarte. No dudes en preguntar:

### 1 Recomendaciones sobre sueño infantil:

Muchos niños tienen problemas para dormir, y esto puede afectar alrededor del 20-30% de ellos. En ocasiones, estas dificultades hacen parte del desarrollo normal de los niños y en otras pueden





ser señales de que están pasando por momentos difíciles a nivel emocional o físico. Esto puede causar preocupación y ansiedad en los padres, y dificultades en el comportamiento o concentración de los niños, por lo que es importante recibir un acompañamiento para ajustar estrategias que permitan un mejor descanso para toda la familia.

## 2 Recomendaciones sobre seguridad:

Los peligros a los que se enfrentan los niños dependen de su entorno y las circunstancias que los rodean. La mayoría de las lesiones en los niños pequeños suceden dentro de la casa, por lo que es crucial realizar inspecciones detalladas del medio en el que están para evitar accidentes que puedan ser prevenibles; así mismo, es fundamental tener en cuenta aspectos como la seguridad al momento de comer, desarrollar estrategias para la prevención del abuso sexual, dar sugerencias en cuanto al uso de los medios de transporte, entre otros temas, que podrán ser mencionados durante la consulta de pediatría, evitando así momentos angustiantes para las familias.

Adicionalmente, el pediatra podrá brindar orientación sobre el buen uso de las pantallas, cuántas horas debería exponerse un niño a la tecnología y qué contenido o programas son apropiados para cada edad.

## 3 Hábitos de higiene:

Entre las recomendaciones que el especialista puede hacer acerca de las rutinas diarias de aseo personal se incluyen aquellas dirigidas hacia el cuidado de la piel, como es el uso de jabones e hidratantes corporales, el aseo de los dientes y el pelo, el lavado de las manos, el baño diario, el aseo genital y el control de esfínteres. Al respecto, los pediatras pueden



ofrecer asesorías generales o específicas hacia una determinada condición que presenten los niños, como, por ejemplo, la dermatitis atópica o la caries. Es clave preguntar cuando existan dudas sobre esta clase de temas, ya que es una de las estrategias más importantes para la prevención de infecciones.

## 4 Alimentación saludable:

Una alimentación adecuada es fundamental en todas las fases del ciclo vital, pero, en especial, durante los primeros años desempeña un papel crucial en los procesos de crecimiento, desarrollo y maduración del niño, ya que los hábitos aprendidos durante su primera infancia probablemente persistirán por el resto de su vida.

El pediatra, por lo tanto, podrá orientar frente a la introducción de la alimentación complementaria, en aspectos como: ¿con qué alimentos iniciar?, ¿cuándo iniciar?, ¿qué alimentos no se deben consumir durante los primeros años de vida?, ¿qué texturas se pueden utilizar?, entre otros. Y, posterior a esto, podrá continuar acompañando el proceso de nutrición saludable hasta la adolescencia con el fin de prevenir enfermedades asociadas a una inadecuada alimentación, como la obesidad, la diabetes y la hipertensión, etc.



## 5 Lactancia materna:

La lactancia materna es la mejor elección para alimentar al bebé, ya que ofrece todos los nutrientes esenciales de manera exclusiva hasta los seis meses, y, hasta los dos años, en combinación con alimentos complementarios. Esto promueve un crecimiento, desarrollo y maduración adecuados. Al respecto, el pediatra representa un gran apoyo en el asesoramiento sobre técnicas de lactancia, almacenamiento de leche materna y alternativas cuando la

Una alimentación adecuada es fundamental en todas las fases del ciclo vital, pero, en especial, durante los primeros años.



lactancia materna no es posible; adicionalmente, podrá guiar con respecto al momento y las estrategias para un destete acompañado y respetuoso en el tiempo que lo decidan la madre y el hijo.

## 6 Desarrollo psicomotor:

Este hace referencia a los cambios en las habilidades motrices, cognitivas, emocionales y sociales del niño, desde el periodo fetal hasta la adolescencia; y, por lo mismo, se convierte en un tema de evaluación en la consulta de pediatría muy importante durante los primeros años de vida.

El pediatra puede ayudar a garantizar que todos los niños se desarrollen física y mentalmente de la mejor manera posible, detectando tempranamente problemas en el movimiento, el pensamiento y la interacción social para tratarlos lo más pronto posible.

## 7 Vacunación:

Los pediatras están a cargo de la promoción comprometida de las vacunas para proteger la salud de los niños, así es como, por medio de la educación y la orientación,

ayudan a los padres a entender la importancia de las vacunas en la prevención de enfermedades graves y la promoción de la salud pública.

Además, los pediatras evalúan el calendario de vacunación de cada niño para garantizar que reciba todas las vacunas recomendadas de manera oportuna y segura. Su liderazgo contribuye a mantener los altos niveles de inmunización en la comunidad, lo que ayuda a prevenir brotes de enfermedades prevenibles.

### 8 Diagnóstico y tratamiento de enfermedades:



Este, sin duda, es uno de los aspectos que ya son bien conocidos para las familias. Los pediatras tienen la capacidad y conocimientos necesarios para brindar un diagnóstico oportuno según los signos y síntomas que presenten los niños, y, a su vez, brindarles planes de tratamiento personalizados, desde enfermedades comunes, como resfriados e infecciones gastrointestinales, hasta condiciones mucho más complejas.

### 9 Modelos y técnicas de crianza:

La crianza implica educar, orientar y cuidar el desarrollo de los niños hasta la adultez, fomentando su crecimiento socioemocional y proporcionando las herramientas adecuadas para enfrentar los desafíos sociales. Incluye establecer límites de manera respetuosa y fomentar la gestión de la frustración a través de la educación emocional. También, implica la transmisión de conocimientos y habilidades sobre cómo interpretar el mundo, manejar relaciones y afrontar situaciones difíciles en la vida.

El pediatra podrá guiar y acompañar a las familias al darles las herramientas para construir una adecuada relación entre padres e hijos, fomentando el respeto y el establecimiento de rutinas y normas claras en el hogar basados en el amor y el acompañamiento constante.

### 10 Salud emocional:

La salud emocional de los niños abarca su bienestar psicológico y afectivo, incluyendo la capacidad de reconocer, entender y expresar emociones de forma saludable, así como de manejar la frustración, establecer relaciones positivas y desarrollar la autoestima y



la autonomía. Este desarrollo depende del entorno familiar y social, así como del apoyo para afrontar desafíos emocionales normales. En este sentido, el pediatra es el mejor aliado y guía para las familias con el fin de que puedan entender cómo funciona y se desarrolla el cerebro de los niños y así ofrecerles un respaldo de forma apropiada en cada momento de su crecimiento emocional y psicológico.

Así que, finalmente, debemos tener presente que el desarrollo integral de los niños tiene en cuenta todo lo relacionado con su crecimiento físico y biológico, pero, igualmente, con su desarrollo psicológico, cognitivo y emocional, y que los pediatras son los profesionales adecuados para brindar recomendaciones acertadas frente a todos los temas vinculados al desarrollo infantil, los cuidados y la crianza.

### Lecturas recomendadas

- UNICEF. *Guía de crianza desde el amor y el buen trato*. Comunicación para el desarrollo. 2021.
- Grupo Pediátrico de la Sociedad Española de Sueño (SES) y del Grupo de Sueño de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP). *Medidas preventivas de los problemas del sueño desde el nacimiento hasta la adolescencia*. Acta Pediátrica Española. 8



Nueva  
fórmula

# SulZinc®

Sulfato de Zinc

No contiene  
sacarosa

Libre de  
parabenos

No más  
**CARRERAS**  
**al baño**

Disminuye  
la severidad, duración  
y reincidencia  
de la diarrea\*



\*Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social, Colciencias, Universidad de Antioquia. Guía de práctica clínica para prevención, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad diarreica aguda en niños menores de 5 años SGSS - 2013 Guía No. 8 GPC-EDA. Bogotá, 2013. Disponible en: [http://gpc.minsalud.gov.co/gpc\\_sites/Repositorio/Conv\\_500/GPC\\_diarrea/gpc\\_diarrea\\_completa.aspx](http://gpc.minsalud.gov.co/gpc_sites/Repositorio/Conv_500/GPC_diarrea/gpc_diarrea_completa.aspx). SULZINC® 2 mg/mL Registro sanitario INVIMA 2023M-0010287-R1 Es un medicamento. No exceder su consumo. Leer indicaciones y contraindicaciones. Si los síntomas persisten, consultar al médico. Código de notificación Invima 2024004086

# Manejo del duelo. en los niños

Por: Diana Carolina Montenegro Portilla  
Residente de Pediatría - Universidad Libre de Cali



La enfermedad y la muerte son situaciones que todos, como seres humanos, enfrentaremos algún día. Cuando un niño pierde a un ser querido o a una persona cercana, se enfrenta a una situación muy compleja y profunda. Como cuidadores es nuestra responsabilidad acompañarlos y guiarlos de manera asertiva para evitar duelos complicados o patológicos.

Por ello, es crucial entender cómo los niños comprenden la muerte según su edad para poder apoyarlos de la mejor manera:

● **Niños menores de 2 años:** aunque los bebés pequeños no entienden la

muerte, pueden sentir la ausencia del ser querido, especialmente, si era uno de sus cuidadores principales. También perciben el ambiente emocional cargado, lo que puede manifestarse en un aumento del llanto, irritabilidad y alteraciones del sueño y la alimentación. Podemos ayudarlos brindándoles todo nuestro amor, mimos, abrazos y caricias, y manteniendo una presencia constante y activa para que no sientan que están solos o que han sido abandonados.

● **Niños de 2 a 5 años:** en esta etapa los niños empiezan a usar la palabra “muerte” y a diferenciarla de “estar vivo”, aunque aún no comprenden

que es permanente. Esperan el regreso del ser querido y pueden manifestar el duelo con alteraciones del sueño y el apetito, con menos interés en el juego y ansiedad por la separación. Es común que regresen a comportamientos anteriores, como chuparse el dedo o que tengan regresión de las habilidades aprendidas en el lenguaje y la continencia urinaria y fecal.

Es importante, por lo tanto, que sus cuidadores eviten dar descripciones imprecisas al hablar acerca de la muerte, expresiones como, por ejemplo, “se fue a dormir”, ya que esto puede generar confusión en los niños. Además, en esta edad ellos preguntan mucho,

por eso es necesario responder a sus preguntas con honestidad, paciencia y mucho amor, dándoles la información poco a poco para que ellos progresivamente se formen una idea acerca de la muerte del ser querido.

● **Niños en edad escolar (6-12 años):** en este período los niños comienzan a entender que la muerte es permanente e irreversible. Pueden sentir ansiedad y temor sobre su propia salud y la de sus seres queridos. A veces, creen que la muerte de la persona es su culpa debido a pensamientos negativos que tuvieron en el pasado como, por ejemplo, cuando alguna vez en medio de su enojo desearon que algo malo les pasara a estas personas, por lo que pueden llegar a creer firmemente que se cumplió su deseo y, por ende, es su culpa. Es vital ofrecerles espacios para que expresen sus sentimientos, validarlos y asegurarles contundentemente que no tienen la culpa de la muerte del ser querido.

● **Adolescentes (13-18 años):** los adolescentes entienden la muerte como los adultos, comprenden la irreversibilidad y permanencia de esta, por lo que el desarrollo del duelo suele tener etapas similares a las de los adultos. Sin embargo, al vivir un duelo pueden sentirse aislados o diferentes de sus compañeros, algo que les puede generar inseguridad.

Adicionalmente, pueden reaccionar tomando conductas de riesgo y, también, según sea el caso, asumiendo roles de cuidadores.

Es clave, en estas circunstancias, permitirles tener espacios para la expresión de sus sentimientos y validar sus emociones; además, es ideal garantizarles que continúen con la realización de las actividades propias de su edad y evitar imponerles responsabilidades de adultos. Por otro lado, mantener los límites del comportamiento aceptable también es esencial.

Los niños en edad escolar comienzan a entender que la muerte es permanente e irreversible.



### Cómo ayudar a los niños y adolescentes en duelo

**1 Comunicación abierta y honesta:** hable con los niños sobre la muerte usando un lenguaje apropiado para su edad. Permítales hacer preguntas y responda con sinceridad.

**2 Validación de sentimientos:** valide sus emociones y asegúreles que está bien sentirse tristes, enojados o confundidos. No minimice sus sentimientos.

**3 Rutinas y seguridad:** mantenga las rutinas diarias para proporcionarles una sensación de seguridad y normalidad.

**4 Involucrarlos en rituales:** permítales participar en rituales, como funerales o celebraciones de vida, para que puedan despedirse y procesar la pérdida. No obstante, no deben ser obligados si no desean asistir.

**5 Buscar ayuda profesional:** considere la ayuda psicoterapéutica en caso de dificultad en el manejo de las emociones.



### Signos de alarma de duelo patológico en niños

- Presentan un período prolongado de depresión con incapacidad para dormir, pérdida de apetito, o miedo a estar solos.
- Experimentan un retroceso en el desarrollo que perdura en el tiempo.
- Expresan deseos de morir.
- Muestran un aislamiento social marcado.
- Tienen un deterioro persistente en el rendimiento escolar.

Si estos signos persisten, es posible que se necesite ayuda profesional. Un psiquiatra infantil o un profesional de la salud mental calificado puede ayudar al niño a aceptar la muerte y guiar a la familia en el proceso de duelo.📍

# COLOMBIA ENFRENTA RETOS NUTRICIONALES



1 DE CADA 4 NIÑOS  
TIENE ANEMIA POR  
DEFICIENCIA

**Fe** DE HIERRO<sup>1</sup>

Puede afectar la  
formación de glóbulos  
rojos y ocasionar falta  
de atención y fatiga.<sup>2</sup>



1 DE CADA 4 NIÑOS  
TIENE DEFICIENCIA

**A** DE VITAMINA A<sup>1</sup>

Puede causar  
dificultades para el  
desarrollo visual y  
menor resistencia  
a infecciones.<sup>2</sup>



1 DE CADA 3 NIÑOS  
TIENE DEFICIENCIA

**Zn** DE ZINC<sup>1</sup>

Puede debilitar el  
sistema inmune,  
ocasionando un riesgo  
a contraer alguna  
enfermedades.<sup>2</sup>

## POR ESO LLEGA



CUANDO HABLAMOS DE NUTRICIÓN  
PEDIÁTRICA ES NATURAL PENSAR EN



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.

<sup>1</sup> según los datos de estado nutricional de indicadores biológicos en niños de 6 a 59 meses de edad de la ensin 2015 (encuesta de la situación nutricional de Colombia. Icbf, 2015).

<sup>2</sup> (nih) national institutes of health. (2022). Vitamin a health information. Zinc health information. Iron health information

# ¿Cómo fomentar la gratitud en los niños?



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



¿Cómo aprenden los niños a ser agradecidos?  
¿Cómo se desarrolla la gratitud?  
¿A qué edad comienzan los niños a sentir y expresar gratitud?

Un estudio del 2013 se propuso descubrir los fundamentos de la comprensión de la gratitud por parte de los niños pequeños. Cuando los niños tenían tres y cuatro años, los investigadores midieron su conocimiento de las emociones y su capacidad de tomar perspectivas mediante una variedad de tareas y preguntas en el laboratorio.

Cuando tenían cinco años, los investigadores probaron cuánto entendían los sentimientos positivos de la gratitud y la reciprocidad que podría inspirar.

Los investigadores descubrieron que cuanto más entendía un niño de cinco años lo que era la gratitud, más había comprendido las emociones y las perspectivas de otras personas cuando tenía tres años. En otras palabras, la conciencia emocional temprana de los niños y su capacidad para adoptar

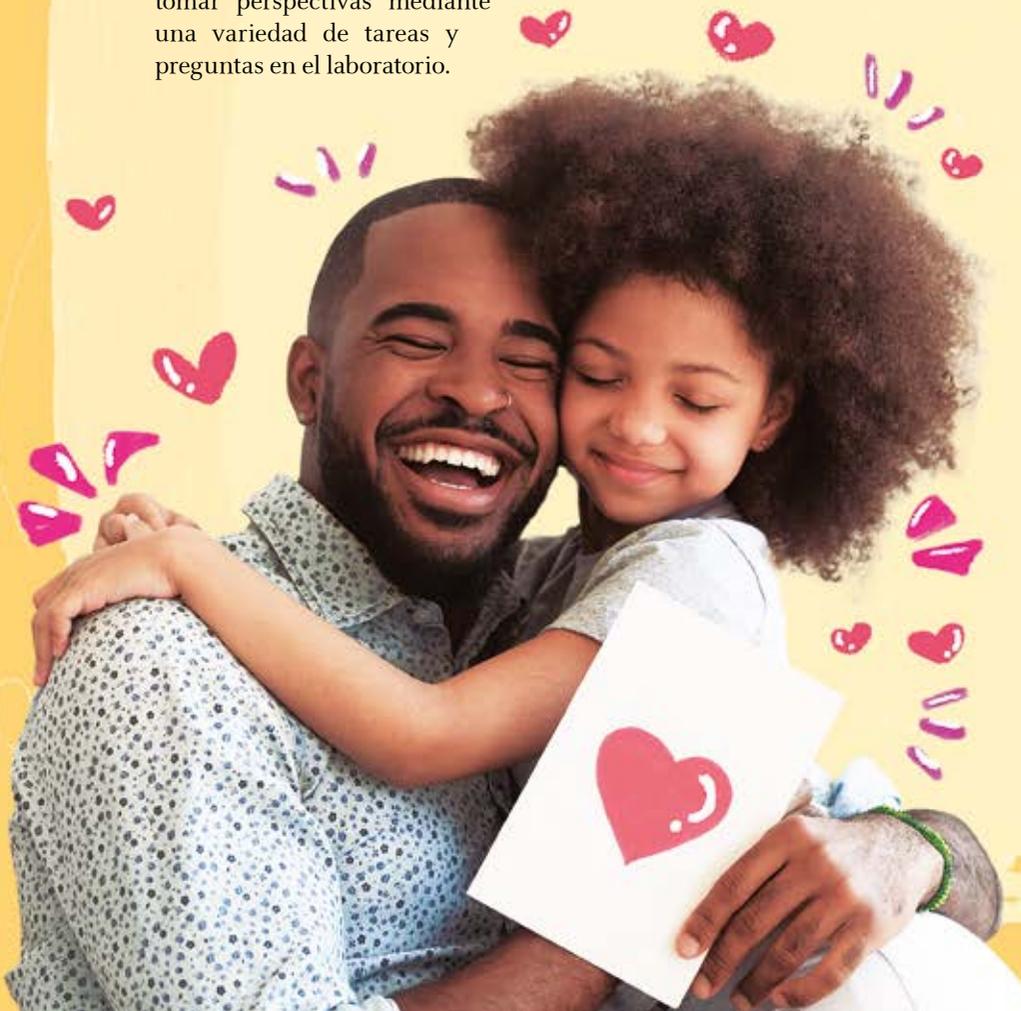
perspectivas pueden sustentar su posterior desarrollo de la gratitud.

Un estudio del 2018, sobre niños de entre siete y catorce años en Brasil, China, Guatemala, Rusia, Corea del Sur, Turquía y Estados Unidos, exploró cómo el desarrollo de la gratitud en los niños difiere entre culturas. En la mayoría de las culturas, las expresiones de “gratitud concreta” disminuyeron a medida que los niños crecían. La gratitud concreta es cuando los niños ofrecen algo a cambio que es valioso para ellos mismos en lugar de para la otra persona, como darle un juguete a un padre.

Los niños mayores tenían más probabilidades de expresar “gratitud conectiva” que los niños más pequeños en Estados Unidos, China y Rusia. La gratitud conectiva se considera un tipo de gratitud más avanzado, cuando los niños ofrecen algo significativo a otra persona a cambio; por ejemplo, un niño le da a un amigo un osito de peluche que este ha deseado durante mucho tiempo.

La gratitud conectiva tiene más en cuenta los pensamientos y sentimientos de otra persona, en comparación con la gratitud concreta o verbal (como, por ejemplo, decir “gracias”).

Entre las siete culturas, los niños de China y Corea del Sur tenían más probabilidades de expresar gratitud conectiva (seguidos de los niños de Rusia y Turquía). Por su parte, los niños estadounidenses tenían más probabilidades de expresar gratitud



Tanto las intenciones como las acciones de los padres son importantes para el desarrollo de la gratitud en los hijos.



concreta y los guatemaltecos tenían más probabilidades de expresar gratitud verbal, en comparación con las otras culturas. Estos hallazgos resaltan el importante contexto cultural del desarrollo de la gratitud que, a menudo, se pasa por alto en los estudios exclusivamente en América del Norte o Europa.

Otro estudio reciente investigó los posibles precursores de la gratitud entre niños mayores y adolescentes, de 10 a 16 años. Los resultados indicaron que los estudiantes de secundaria que informaron una mayor gratitud tenían más probabilidades de sentir que tenían un mayor apoyo social de sus padres y, en menor grado, de sus maestros.

### ¿Cómo pueden los padres preparar el escenario para que sus hijos sean agradecidos?

Las investigaciones sugieren que los padres agradecidos crían hijos agradecidos y un estudio reciente intentó averiguar por qué. ¿Los hallazgos? Cuanto más agradecidos se sentían los padres, más a menudo establecían metas para fomentar la gratitud en sus hijos de seis a nueve años. A su vez, colocaban a sus hijos en más actividades que brindaban oportunidades para la gratitud, como prácticas de gratitud familiar y eventos de servicio social, y sus hijos expresaban más gratitud.

Estos hallazgos sugieren que tanto las intenciones como las acciones de los padres son importantes para el desarrollo de la gratitud en sus hijos. “Hay un amplio consenso en que la gratitud no es innata, sino que se desarrolla con el tiempo, a medida que se van desarrollando ciertas capacidades y maduran las capacidades cognitivas”, escriben las investigadoras Blaire Morgan y Liz Gulliford en el nuevo

libro *Developing gratitude in children and adolescents (Desarrollando la gratitud en niños y adolescentes)*. “Requiere mucha práctica”, señalan.

### ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a sus hijos a cultivar la gratitud?

A continuación, se ofrecen cuatro sugerencias respaldadas por investigaciones:

**1. Ayude a los niños pequeños a comprender sus sentimientos y pensamientos, los propios y los de los demás.**

Aunque los niños pequeños pueden aprender a decir “gracias”, entre el preescolar y el jardín de infantes es probable que aún estén trabajando en pensar en los pensamientos y sentimientos de los demás como algo separado y posiblemente diferente de los suyos. Estas habilidades pueden ser la base para que comprendan y expresen su gratitud.

Como padres, nos sentiremos menos frustrados si alineamos nuestras expectativas con el desarrollo cognitivo de nuestros hijos. Podemos ser el andamiaje para su gratitud emergente al brindarles el lenguaje para la variedad de emociones y pensamientos que ellos y otras personas pueden sentir y pensar. Siempre es revelador escuchar la respuesta de un niño pequeño a: “¿Cómo crees que se siente esa persona en este momento?”.

**2. Recuérdeles a los niños mayores que los adultos importantes en sus vidas están ahí para ellos.**

Los niños mayores que sienten que sus padres y maestros son fuentes de apoyo a las que pueden recurrir tienden a sentirse agradecidos. El apoyo puede provenir de saber que sus padres o maestros son dignos de confianza, les proporcionan los





recursos que necesitan o les dan comentarios y consejos útiles. Además de inspirar gratitud, las relaciones positivas con adultos cercanos son fundamentales para el desarrollo general de los niños.

Recuérdelos a sus hijos mayores que practiquen la reflexión sobre la red de adultos que los apoyaron, sobre momentos específicos de angustia en los que estos adultos fueron fuentes de consuelo y fortaleza para ellos, y sobre cómo se sintieron al recibir apoyo.

### **Anime a sus hijos a participar en actividades ricas en gratitud.**

Participar en actividades que fomenten la gratitud, como prácticas en familia y el voluntariado, puede ayudar a los niños a desarrollar la gratitud. Estas actividades les brindan la oportunidad de pensar profundamente en

las circunstancias de los demás y a aumentar su conciencia de su propia buena suerte y de los regalos que han recibido de los demás.

Ser testigo de cómo sus compañeros y adultos demuestran gratitud cuando participan en este tipo de actividades (y cómo los demás responden a esa gratitud) proporciona un modelo de cómo funciona la gratitud. Y los niños pueden disfrutar de cómo sus propias acciones satisfacen a los demás, lo que también los satisface a ellos.

En el estudio de Halberstadt, los padres compartieron que querían que sus hijos estuvieran agradecidos por lo que tenían, incluido el techo y la comida, pero este puede ser un sentimiento complicado. Los padres reconocieron algunas consecuencias potenciales cuando los niños reconocen que no todas las personas tienen satisfechas esas necesidades básicas y que ellos también podrían perderlas. Algunos padres creían que esta comprensión podría ayudar a los niños a apreciar plenamente las experiencias humanas diversas; otros sentían que

“pondría a prueba la inocencia de la dicha infantil”. Tal vez quieras considerar cómo equilibrar tus objetivos de gratitud para tus hijos con tus valores y el desarrollo de tus hijos.

### **Comunícales a tus hijos el valor de la gratitud.**

En el estudio de Halberstadt, algunos padres sugirieron que tenían expectativas implícitas de sus hijos cuando les daban regalos y sentían resentimiento cuando sus hijos no les expresaban gratitud.

Una forma de mitigar la desilusión que pueden sentir los padres es conversar con los niños regularmente sobre la importancia que ellos le dan a la gratitud. Invite a los niños a pensar creativamente sobre cómo podrían expresar gratitud hacia los demás y hable sobre las respuestas positivas de los demás a sus esfuerzos. Practique la gratitud frente a su hijo y dígame cómo se siente cuando él le exprese gratitud.

Las expresiones espontáneas e inesperadas de gratitud por parte de los niños conmueven profundamente a los padres. Pueden hacernos tener la esperanza de que nuestros hijos se sientan profundamente conectados con los demás y que se esfuercen por ser compasivos a cambio. Si queremos criar niños agradecidos, la clave es reconocer que la gratitud es una habilidad y ayudarlos a practicarla como cualquier otra. 📌





Amor, como ningún otro amor  
**winny**<sup>®</sup>

Todos  
los Pañales Winny  
y las Toallitas  
Winny Sensitive son  
recomendados por



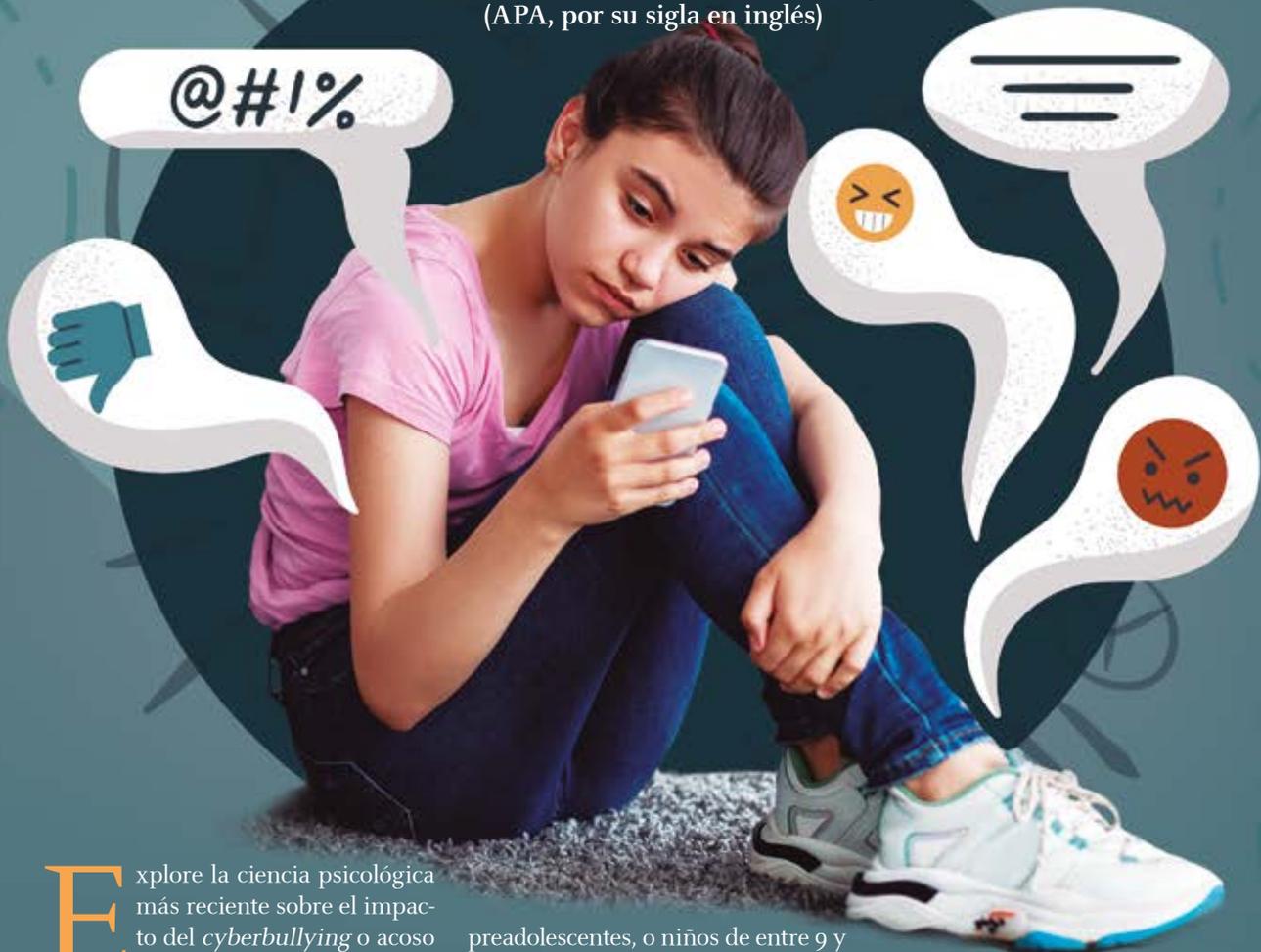
01 8000 52 3339  
[www.winny.com.co](http://www.winny.com.co)



# 'Cyberbullying':

## ¿qué es y cómo frenarlo?

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



**E**xplore la ciencia psicológica más reciente sobre el impacto del *cyberbullying* o acoso cibernético y qué hacer si usted o su hijo son víctimas de él.

El acoso cibernético o ciberacoso puede ocurrir en cualquier lugar donde haya una conexión a Internet. Si bien el acoso tradicional en persona sigue siendo más común, los datos del Centro de Investigación sobre el Acoso Cibernético (CRC, por su sigla en inglés) sugieren que, aproximadamente, 1 de cada 4 adolescentes ha sufrido acoso cibernético y, aproximadamente, 1 de cada 6 ha sido un agresor. Entre tanto, alrededor de 1 de cada 5

preadolescentes, o niños de entre 9 y 12 años, ha estado involucrado en un caso de acoso cibernético.

A medida que avanza la tecnología, también lo hacen las oportunidades de conectarse con otras personas, pero el acceso sin restricciones a otras personas no siempre es algo bueno, especialmente para los jóvenes. Las investigaciones han vinculado, desde hace años, el mayor tiempo frente a las pantallas con un menor bienestar psicológico, incluyendo tasas más altas de ansiedad y depresión. El riesgo de sufrir daños es mayor cuando los

niños y adolescentes son víctimas de acoso cibernético. Esto es lo que necesita saber sobre el ciberacoso y el papel de la psicología para detenerlo.

### ¿Qué es el ciberacoso?

El *cyberbullying* se produce cuando alguien utiliza la tecnología para degradar, infligir daño o causar dolor a otra persona. El CRC lo define como: "Un daño intencional y repetido infligido mediante el uso de computadoras, teléfonos celulares y otros dispositivos electrónicos". Los agresores



acosan a las víctimas en cualquier entorno en línea, incluidas las redes sociales, los videojuegos o juegos de computadora, los foros de discusión o los mensajes de texto en dispositivos móviles.

El acoso virtual puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad; sin embargo, el término "ciberacoso" suele referirse al acoso en línea entre niños y adolescentes. Puede incluir insultos, amenazas, compartir fotos privadas o embarazosas o excluir a otros.

Un acosador puede acosar a otra persona en línea o varios acosadores pueden unirse para atacar a alguien. Si bien un extraño puede incitar el acoso cibernético, este ocurre con mayor frecuencia entre niños o adolescentes que se conocen de la escuela u otros entornos sociales. Las investigaciones sugieren que el acoso suele ocurrir tanto en la escuela como en línea.

Por otro lado, el acoso en línea entre adultos puede implicar distintos términos, según la relación y el contexto. Por ejemplo, la violencia en el noviazgo, el acoso sexual, el acoso en el lugar de trabajo y las estafas (más comunes entre adultos) pueden ocurrir en Internet.

### ¿Cómo puede el acoso cibernético afectar mi salud mental o la de mi hijo?

Cualquier forma de acoso puede afectar negativamente el bienestar de la víctima, tanto en el momento en que se produce como en el futuro. Las investigaciones psicológicas sugieren que ser víctima de un acosador cibernético aumenta el estrés y puede provocar síntomas de ansiedad y depresión. Algunos estudios han descubierto que la ansiedad y la depresión incrementan la probabilidad de que los adolescentes se conviertan en víctimas del ciberacoso.

El acoso cibernético también puede causar daños educativos, afectando la asistencia o el rendimiento académico de un estudiante, especialmente, cuando el acoso ocurre tanto en línea como en la escuela o cuando un estudiante tiene que enfrentarse a su acosador en línea en el aula. Los niños y adolescentes pueden recurrir a mecanismos de afrontamiento negativos, como el consumo de sustancias, para lidiar con el estrés del acoso cibernético. En casos extremos, incluso pueden llegar a la autolesión o a las ideas suicidas.

### ¿Cómo pueden los padres hablar con sus hijos sobre el ciberacoso?

Los padres desempeñan un papel fundamental en la prevención del acoso cibernético y los daños asociados a este. Es importante que estén atentos a lo que hacen sus hijos en línea, ya sea revisando el dispositivo de su hijo, hablando con él sobre sus comportamientos en la web o instalando un programa de monitoreo. Establezca reglas sobre con quién puede asociarse su hijo o con quién puede interactuar en las plataformas de redes sociales. Por ejemplo, dígame que,

si no invita a alguien a su casa, entonces no debería darle acceso a sus cuentas de redes sociales. Los padres también deben familiarizarse con las señales del acoso cibernético, como un mayor uso del dispositivo, enojo o ansiedad después de usar una pantalla u ocultar los dispositivos cuando hay otras personas cerca.

De igual forma, mantener una comunicación regular sobre el acoso cibernético es un componente clave para evitar que afecte el bienestar de su hijo. Los psicólogos recomiendan hablar con los niños sobre cómo estar seguros en línea antes de que tengan acceso personal a Internet. Familiarice a su hijo con el concepto del ciberacoso tan pronto como pueda comprenderlo. Desarrolle un plan de acción para resolver el problema si ocurre. Cultivar un diálogo abierto sobre el acoso cibernético puede garantizar que los niños puedan identificar la experiencia y contárselo a un adulto antes de que esto se convierta en una situación más dañina.

También es importante enseñarles a los niños qué hacer si alguien más está siendo víctima de acoso. Por ejemplo, animelos a que le digan a un maestro o a sus padres si alguien que conocen



está sufriendo de *cyberbullying*. Tenga en cuenta que los niños pueden dudar de hablar abiertamente sobre el acoso cibernético porque tienen miedo de perder el acceso a sus dispositivos. Anime a su hijo a que sea sincero con usted recordándole que no se meterá en problemas por hablar sobre este tema. Explíquele claramente que su objetivo es permitirle comunicarse con sus amigos en línea de manera segura.

### ¿Cómo puedo denunciar el acoso cibernético?

La forma en que se maneje el ciberacoso depende de algunos factores, como el tipo de acoso y la edad de su hijo. Puede optar por intervenir ayudando a un niño más pequeño a resolver el problema, mientras que los adolescentes pueden preferir manejar el acoso por su cuenta con el apoyo de un cuidador.

En general, es una buena práctica tomar capturas de pantalla de los incidentes de acoso cibernético como registro, pero no responder a los mensajes de los acosadores. Considere bloquear a los acosadores cibernéticos para evitar futuros acosos.

Los padres deben comunicarse directamente con la aplicación o el sitio web para eliminar las publicaciones

relacionadas con el acoso, especialmente, si revelan información privada o embarazosa. Algunos sitios de redes sociales suspenden las cuentas de los agresores.

Si el acoso también ocurre en la escuela o en un dispositivo propiedad de la escuela, o si está afectando el desempeño escolar de un niño, puede ser apropiado hablar con el maestro de su hijo o con el personal de la institución educativa.

### ¿Cuáles son las ramificaciones legales del acoso cibernético?

En algunos casos, los padres deben denunciar el acoso cibernético a las autoridades. Si este incluye amenazas a la seguridad física de alguien, considere ponerse en contacto con el departamento de policía local. Cualquier comportamiento ilegal, como chantajear a alguien para que envíe dinero, delitos motivados por el odio, acechar o publicar fotos sexuales de un menor, puede tener repercusiones legales. Si no estás seguro de lo que es legal y lo que no, consulta las leyes y las autoridades.

### ¿Son las grandes empresas tecnológicas responsables de promover espacios digitales positivos?

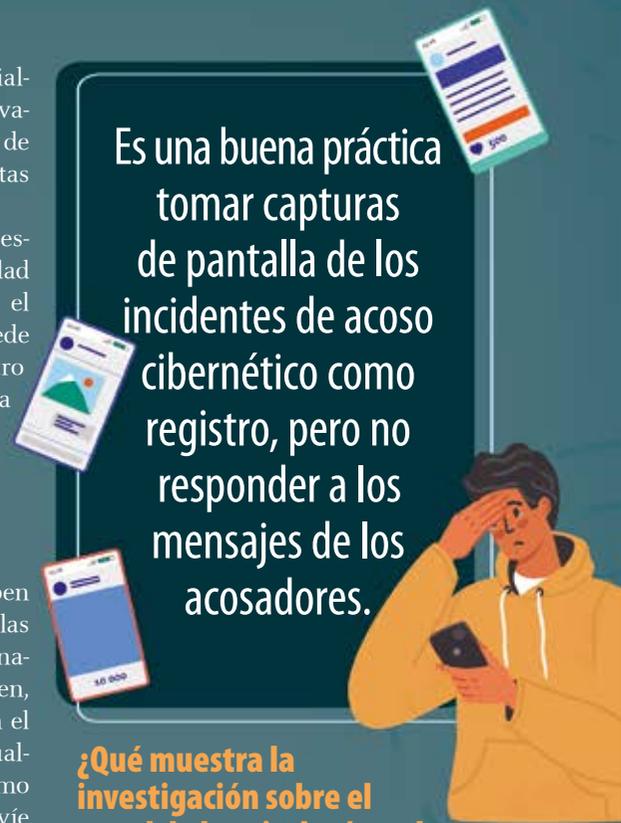
En un mundo ideal, las empresas tecnológicas priorizarían la creación de entornos en línea más seguros para los jóvenes. Algunas empresas ya están trabajando en ese sentido, por ejemplo, asociándose con psicólogos para comprender mejor cómo afectan sus productos a los niños y cómo mantenerlos seguros. Pero hacer un esfuerzo adicional no siempre es rentable para las empresas tecnológicas. Por ahora, depende de las personas, las familias y las comunidades proteger los intereses de los niños y adolescentes en el entorno virtual.

Es una buena práctica tomar capturas de pantalla de los incidentes de acoso cibernético como registro, pero no responder a los mensajes de los acosadores.

### ¿Qué muestra la investigación sobre el papel de la psicología en la reducción de este problema?

Muchos estudios muestran que las medidas preventivas pueden reducir drásticamente la perpetración y la victimización del acoso cibernético. Los padres y cuidadores, las escuelas y las empresas de tecnología desempeñan un papel crucial en la educación de los niños sobre alfabetización mediática y salud mental. Los psicólogos, gracias a su experiencia en desarrollo infantil y adolescente, comunicación, relaciones y salud mental, también pueden hacer importantes contribuciones a la prevención del acoso cibernético.

Dado que la cibervictimización coincide con la ansiedad y la depresión, las investigaciones sugieren que los profesionales de la salud mental y los educadores deberían considerar intervenciones que aborden las experiencias en línea de los adolescentes y apoyen su bienestar mental, social y emocional. Los psicólogos igualmente pueden ayudar a los padres a hablar con sus hijos sobre el acoso cibernético, además de brindar apoyo a las familias afectadas por esta situación. 🧠



# ELEVA TUS DÍAS CON **PROLARDII**

Una adecuada alimentación y el consumo regular de alimentos o suplementos dietarios con microorganismos **PROBIÓTICOS**, puede ayudar a:



**Normalizar las funciones digestivas**



**Regenerar la flora intestinal**



**Favorecer las defensas naturales**

Un suplemento **dietario** con una alta carga de probióticos, prebióticos y zinc

Contiene **5 billones** de *Saccharomyces boulardii*

Su presentación en polvo hace **fácil la dilución** en cualquier líquido



Sabor a **Tutti Frutti**



# Videojuegos:

## ¿realmente son un juego?



Por: Daniela Cardona Ramírez  
Residente de Pediatría - Universidad de Antioquia y  
Vanessa Valenzuela Peralta  
Pediatra - Universidad de Antioquia

**E**n atención a la pregunta que deseamos resolver, lo primero es definir qué es el juego para los niños, niñas y adolescentes. Este se ha descrito como una actividad placentera, libre y espontánea, sin un fin determinado y como su máxima expresión de felicidad en la vida y para la vida; constituido, adicionalmente, como un derecho de los niños en la Convención sobre los Derechos del Niño (art. 31).

Si bien no tiene un fin determinado, se ha observado su impacto en el desarrollo de su propio yo; descrito también como un elemento para conocer el mundo que rodea al niño y la manera de adaptarse a él. Otras definiciones o términos atribuidos al juego lo describen como una actividad natural y espontánea, que constituye un fenómeno socioemocional esencial del niño; es voluntario, ficticio y reglamentado solo por él.

Entendiendo esto y el poder del juego, entonces ¿cómo definimos a los videojuegos? Ha sido

descrito como un programa informático interactivo, destinado al entretenimiento, que integra texto, audio y

video, con diferentes tipos de juegos y consolas – que veremos más adelante–, y al que no se le atribuye un beneficio formativo.

### Evolución de las consolas

En cuanto a los tipos de consolas, tenemos que estas aparecen alrededor del año 1968 con la denominada Brown Box (Caja Marrón), que contenía seis juegos básicos (mesa de *ping-pong*, tenis, balonmano, voleibol, juegos de persecución y el juego de la pistola de luz) y que representó el prototipo de lo que sería la primera videoconsola de la historia, la llamada Magnavox Odyssey, lanzada en 1972 y creada por el que es considerado como el “Padre de los videojuegos”, el ingeniero e inventor germano-estadounidense Ralph Baer.

Posteriormente, en 1975, nace el Atari® con su popular juego Pong, que desempeñó un papel importante en el inicio de los juegos arcade. Hacia 1983, surge Nintendo Co., empresa pionera en todo el mundo en la creación de entretenimiento interactivo, con sede en Kioto (Japón).



Tras el lanzamiento de Nintendo Entertainment System™, ese mismo año, la compañía comienza a crear y comercializar consolas de videojuegos, como el reconocido Game Boy™ (1989), el cual revoluciona, hasta ese momento, el mundo de los videojuegos por ser el primero con la característica de ser portátil. Nintendo es conocida a nivel mundial por juegos icónicos como Pac-Man™, Mario Bros™, Donkey Kong™, Metroid™, Zelda™ y Pokémon™.

En 1994, aparece por primera vez Sony PlayStation con gran impacto en esta industria hasta el momento (en 2020, lanzó su última versión, la PlayStation 5). De igual forma, hay que hacer una especial mención acerca de las videoconsolas de Xbox 360 de Microsoft, lanzada en 2005, que revolucionó la industria del videojuego al introducir el juego en alta definición y las funciones multijugador en línea; y la de Wii de Nintendo (2006), que marcó un hito por su mando inalámbrico y el comando de botones con detección de movimientos.

### El impacto de los videojuegos

Se ha descrito para Estados Unidos que más del 90% de los niños mayores de dos años utilizan los videojuegos, y que los niños entre 8 y 17 años

pueden pasar desde 1,5 a 2 horas diarias jugando en las pantallas. Ante este panorama, surge la importancia de conocer en qué dedican gran parte del tiempo de ocio y entretenimiento nuestros niños, niñas y adolescentes; para lo cual, expondremos los posibles impactos que tienen los videojuegos para su salud física y mental, así como en el ámbito cognitivo.

#### → Salud física:

En lo que se refiere a su impacto en la salud física se ha descrito una posible relación con la obesidad; sin embargo, de acuerdo con la evidencia científica, esta no se ha podido enlazar directamente con el uso de los videojuegos de una forma certera; no obstante, considerando el tiempo de ocio dedicado a esta actividad, el sedentarismo que implica y el dejar de lado otro tipo de actividades como el ejercicio físico o el juego que implica un contacto social, se debe tener en cuenta que, efectivamente, hay un riesgo latente importante de obesidad en esta población.

Adicionalmente, se ha buscado establecer la relación con el sueño; esto con base a una posible alteración en la secreción de melatonina por la luz y el estímulo generado por los videojuegos, lo cual pueda explicar dificultades tanto en la conciliación como en la calidad del sueño. Este aspecto se ha visto reflejado en diferentes estudios, que, si bien pueden tener limitaciones, en su gran mayoría apuntan hacia esta relación causal, especialmente, cuando se hace uso de pantallas cerca a la hora de sueño o cuando su contenido es de características violentas.

Por otro lado, considerando entonces el sedentarismo y el uso de posiciones poco ergonómicas durante largas horas, se ha propuesto como un factor de riesgo para el desarrollo de dolor osteomuscular. Si bien la evidencia científica al respecto es pobre, ha sido postulado como un riesgo latente, el cual debe ser puesto bajo el reflector ante la posibilidad de desenlaces no deseados hacia la vida adulta, incluida la probabilidad de dolor crónico.

#### → Salud mental:

También se han vinculado con un posible impacto sobre la salud mental, donde se ha estimado una posible asociación entre los juegos violentos y las conductas agresivas o, incluso, delictivas. El primer punto a considerar es que, aproximadamente, el 49% de los videojuegos disponibles en el mercado tienen un contenido violento, del cual un 3% incluye violencia realista, la cual ha mostrado un enlace a menor desensibilización hacia la violencia en la vida real y pobre empatía. Sin embargo, ha sido claro que el impacto que pueden tener este tipo de juegos se basa en el ambiente sociofamiliar del adolescente, en tanto que un ambiente protector y una adecuada educación sobre el contenido de estos puede minimizar la desensibilización, así como un modelamiento de la empatía.

Dentro del área de la salud mental y su relación con los videojuegos es fundamental exponer el trastorno por su uso, pues



este se encuentra ahora postulado como un diagnóstico en CIE 11 (acrónimo de la Clasificación Internacional de Enfermedades, 11.ª revisión).

Se ha definido este como un patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente (juegos digitales o videojuegos), que puede ser en línea (por Internet) o fuera de línea, que para constituirse como diagnóstico debe cumplir con los siguientes criterios:

- ♥ Deterioro en el control sobre el juego (por ejemplo, inicio, frecuencia, intensidad, duración, terminación, contexto).
- ♥ Incremento en la prioridad dada al juego al grado que se antepone a otros intereses y actividades de la vida diaria.
- ♥ Continuación o incremento del juego a pesar de sus consecuencias negativas.
- ♥ El patrón de comportamiento del juego que da como resultado una angustia marcada o un deterioro significativo en las áreas de funcionamiento personal, familiar, social, educativo, ocupacional u otras áreas importantes.
- ♥ El comportamiento del juego y otras características normalmente evidentes durante un período de al menos 12 meses para que se asigne un diagnóstico; aunque la duración requerida puede acortarse si se cumplen todos los requisitos de diagnóstico y los síntomas son graves.

Es de destacar que este trastorno no se define por el número de horas de juego, puesto que el mayor tiempo de uso no se refleja en la severidad o en una relación negativa que amerite el diagnóstico si no cumple con el resto de los criterios expuestos.

En el momento en que se realiza el diagnóstico o se llega a considerar, es clave que tenga la atención y seguimiento por un equipo especializado en salud mental, ya que su tratamiento se basa principalmente en terapias de tipo cognitivo-conductual centrada en entender el ciclo de preparación para el cambio que se maneja en otro tipo de adicciones (precontemplación, contemplación, preparación, cambio, mantenimiento, recaída) y en fomentar otro tipo de actividades de ocio.

### ➔ **Ámbito cognitivo:**

En cuanto al impacto cognitivo, ha sido gran motivo de debate, en tanto que hay múltiples estudios en los cuales se señala un posible impacto positivo en funciones como la atención selectiva –inhibición de la respuesta–, memoria de trabajo y funciones ejecutivas, pero con impacto negativo en favorecer la impulsividad; además de fallos atencionales con los que se ha establecido una relación bidireccional con el uso de los videojuegos: más videojuegos, más fallo atencional y viceversa.

Dentro de esta dimensión cognitiva, se ha propuesto la relación con el

Frente al tema de los videojuegos, lo más importante es la educación y acompañamiento de los padres o cuidadores de los niños y adolescentes.



trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), estableciendo una posible asociación causal con el uso de los videojuegos; no obstante, el estudio que sustenta esta probabilidad es de tipo cohorte con limitaciones, que incluye el autorreporte de sintomatología sin valoraciones por personal en atención de salud mental. Sin embargo, sigue siendo una probabilidad al favorecer la atención selectiva en estos pacientes, que puede generar “desatención” a otros estímulos y actividades externas necesarios para su desarrollo cognitivo y social.



## ¿Los videojuegos tienen algún impacto positivo?

Si bien se reconocen varios impactos de carácter negativo en diferentes ámbitos de la salud, vale la pena indagar si existe alguno positivo. Aquí entonces se expone la posibilidad de que el uso de *exergames* (videojuegos interactivos que implican movilidad), como Pokémon GO o las consolas Wii, puedan asociarse con un aumento del tiempo de actividad física. Si bien mejoran la movilidad, así como incluso la rehabilitación, no tiene una real incidencia en la motivación para continuar una actividad física regular.

Otros de los posibles beneficios se han basado en pacientes sometidos a procedimientos dolorosos, en los cuales el uso de videojuegos preprocedimiento reduce la sensación de dolor, así como la ansiedad percibida tanto por el paciente como por sus cuidadores; y una posible mejor sensación de calidad de vida en pacientes con diagnóstico de cáncer y en tratamiento quimioterapéutico activo.

## Recomendaciones

Entre las recomendaciones sobre el uso de pantallas, dadas por la Academia Americana de Pediatría (AAP, por su sigla en inglés), están el no uso de estas en menores de dos años, el uso de 1 hora en niños entre los tres y cinco años, y para los escolares y adolescentes, se sugiere establecer un consenso y acuerdo que permita su utilización en concomitancia con la actividad física, el mantenimiento de las relaciones familiares y con sus pares, así como la conservación de hábitos saludables de sueño y de calidad.

Es importante empoderar a los padres y cuidadores en el aspecto de que deben ser un faro en este océano de información, para lo cual, pueden acceder a diferentes herramientas, entre estas, la página <https://www.common sense media.org/> en donde se pueden explorar los distintos tipos de contenido y la edad recomendada para su uso o visualización.

Volviendo entonces a nuestra pregunta del inicio de nuestro artículo acerca de si en realidad podemos

considerar a los videojuegos como un juego; con lo referido hasta el momento y ante lo expuesto y la posibilidad de múltiples impactos negativos sobre la salud, no solamente por no contener beneficios formativos, consideramos que la respuesta es no, que su nombre real, y en consideración a lo descrito por otros autores, debería ser el de videoentretenimiento.

Ahora bien, es claro que los videojuegos seguirán existiendo en todo el mundo, por lo tanto, como pediatras debemos considerar que lo más importante es la educación y acompañamiento de los padres o cuidadores de los niños, niñas y adolescentes alrededor de esta temática.

## Lecturas recomendadas

1 Posada Díaz Á., Gómez J.F. y Ramírez H. *El niño sano/Una visión integral*. 4.ª ed. Editorial Médica Panamericana; 2016.

2 Alanko D. *The health effects of video games in children and adolescents*. *Pediatr Rev*. 1 de enero de 2023;44(1):23-32. &



Los pañales Winny son fabricados con los más altos estándares de calidad para garantizar la seguridad de los bebés.

**NO CONTIENEN componentes como:**

- Parabenos
- Proteínas de leche de ningún tipo
- Fragancias
- Látex
- Alcoholes.



 **01 8000 52 3339**  
[www.winny.com.co](http://www.winny.com.co)



# Migraña en niños y adolescentes: ¿cómo prevenirla?

Por: Jenny Adriana Morán Fernández y Johana Marcela Morán Fernández  
Residentes de Pediatría  
Universidad Libre (seccional Cali)



## Aspectos generales

La migraña es el tipo más común de dolor de cabeza en los niños. Sus síntomas pueden variar considerablemente durante la infancia y adolescencia. Es habitual que las personas con migraña tengan antecedentes familiares positivos sobre esta condición.

La frecuencia de la migraña varía según la edad y el sexo: aproximadamente del 2 al 5% en preescolares y cerca del 10% en niños en edad escolar, y a medida que pasa el tiempo se vuelve más común en las mujeres en la adolescencia.

Se presenta con un dolor de cabeza de intensidad moderada a severa, que interfiere con las actividades habituales y comienza de manera rápida, generalmente, en un lado de la cabeza. Suele acompañarse de molestias con la luz o el sonido, náuseas y vómitos, entre otras. En niños pequeños o con problemas de comunicación, es más fácil deducir la sensibilidad a la luz y al sonido observando los cambios en su comportamiento.

Se reconocen dos tipos principales de migraña: migraña sin aura, que es la más común, y migraña con aura. El aura hace referencia a manifestaciones temporales, reversibles y específicas del sistema nervioso, tales como alteraciones en la visión o en los sentidos,

que pueden ser breves y localizadas; además, suelen manifestarse antes o durante un episodio de migraña.

Ciertas personas pueden experimentar una etapa previa o posterior a la cefalea, conocida como fase prodrómica o posdrómica, respectivamente. Los signos típicos antes y después de un episodio de migraña abarcan sensibilidad a la luz o al sonido, variaciones en el estado de ánimo, cansancio, bostezos repetidos y molestias o rigidez en el cuello.

Para diagnosticarla se necesitan al menos cinco episodios de dolor de cabeza, pulsátil,

en alguno de sus lados, con una intensidad moderada o severa, acompañados de sensibilidad a estímulos como la luz, el ruido u olores, náuseas y vómitos, y que muestran signos de empeoramiento con el ejercicio y alivio con el descanso. Cuando se acompaña de aura, estos síntomas neurológicos visuales, sensitivos o motores deben ser completamente reversibles.

El tratamiento de la migraña requiere un enfoque personalizado, que se centre en las necesidades del paciente y su contexto. En la niñez y adolescencia, las estrategias de tratamiento no medicamentosas son especialmente relevantes.



## Hábitos de vida saludables para su prevención

Los enfoques de tratamiento que no involucran medicamentos pueden lograr reducciones en la frecuencia del dolor de cabeza que varían entre el 34 y el 78% del nivel inicial. Aquí las recomendaciones:



### ★ Sueño regular y suficiente:

- Mantener una rutina constante a la hora de acostarse.
- Los niños de 3 a 5 años deben dormir de 10 a 13 horas al día (incluidas las siestas).
- Los niños de 6 a 12 años deben dormir de 9 a 12 horas al día.
- Los adolescentes deben dormir de 8 a 10 horas al día.
- Usar la cama solo para dormir y apagar las pantallas al menos 1-2 horas antes de acostarse para limitar la exposición a la luz azul.



### ★ Buena alimentación e hidratación:

- El ayuno puede ser un desencadenante.
- Debe haber una ingesta adecuada de frutas y verduras, proteínas y productos lácteos (u otra fuente de vitamina D).
- Beber agua: ocho o más tazas por día para niños mayores de nueve años (incrementar esta medida en los adolescentes y en momentos de mucho esfuerzo).
- Prevenir el aumento de peso, dado que la obesidad está relacionada con un incremento en la frecuencia de las migrañas y su impacto en la calidad de vida.
- El exceso de cafeína está vinculado con un mayor riesgo de experimentar dolores de cabeza en los adolescentes.



### ★ Actividad física regular:

- Es importante realizar algún ejercicio aeróbico regular (pero no excesivo), durante unos 10-15 minutos varias veces por semana, aumentando gradualmente la duración de las sesiones.
- La inactividad en los adolescentes se asocia con mayores probabilidades de migraña.
- La pérdida de peso en los adolescentes con sobrepeso puede contribuir a aliviar el dolor de cabeza.



### ★ Llevar a cabo actividades de relajación:

- Los factores estresantes del entorno familiar (como peleas entre hermanos o conflictos entre los padres) y los del escolar (como dificultades académicas, temor al fracaso o acoso escolar) pueden desencadenar el dolor de cabeza.
- Implementar estrategias de afrontamiento.
- La terapia cognitivo-conductual puede ayudar a la migraña en los niños.



Estos estilos de vida saludables aplicados de forma habitual pueden ayudar a reducir los factores detonantes de la migraña, por lo que es importante que los padres y los pacientes los conozcan y los practiquen. Se aconseja, de igual forma, iniciar de manera temprana el uso de los analgésicos prescritos por el médico para reducir la intensidad y duración de los episodios agudos de cefalea.



### ★ Evitar los desencadenantes:

- Evite los desencadenantes como el estrés, la falta de sueño u otros que haya identificado en el niño.
- A pesar de que evitarlos pueda disminuir la frecuencia de la migraña, no es recomendable que se convierta en una preocupación excesiva para el niño o su entorno.

### Lecturas recomendadas

- Hernández Fabián A, Ruiz-Azúcar de la Vega I, Gómez Sánchez H. *Cefalea y migraña en la infancia y adolescencia*. *Pediatr Integral* 2020; XXIV (7): 393.e1 - 393.e17.
- Álvarez N, González Acero A, Málaga Diéguez I. *Cefalea en el niño y el adolescente*. 2022; 1:115-124. 📄

# Convulsiones febriles

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

**E**n algunos niños la fiebre puede causarles convulsiones. Estas ocurren en un 2 al 5% de todos los niños de seis meses a cinco años de edad. A las convulsiones febriles algunas veces se les llama “accesos” o “ataques”, y pueden llegar a asustar, pero, usualmente, no son dañinas. La información que compartiremos en este artículo le ayudará a comprender las convulsiones febriles y lo que pasa si a su niño le da una.

## ¿Qué es una convulsión febril?

Una convulsión febril normalmente sucede durante las primeras horas de una fiebre. El niño podría tener una apariencia extraña por unos momentos, después podría ponerse tenso, tener contracciones musculares y mover los ojos hacia arriba.

Podría no responder por un breve periodo de tiempo, podría modificarse su ciclo de respiración y su piel podría estar más oscura de lo normal. Después del ataque el niño vuelve a la normalidad. Las convulsiones generalmente duran menos de 1 minuto, pero, aunque esto no es común, pueden durar hasta 15 minutos.

Las convulsiones febriles rara vez suceden más de una vez en un periodo de 24 horas. Hay otros tipos de ataques (no causados por la fiebre), los cuales duran más tiempo y pueden afectar una parte del cuerpo solamente, además de que podrían ocurrir repetidamente.



## ¿Qué debo hacer si mi niño tiene una convulsión febril?

Si su niño tiene una convulsión febril, actúe inmediatamente para prevenir que se lesione:



1... Colóquelo en el piso o en la cama, lejos de cualquier objeto duro o puntiagudo.



2... Gírele la cabeza hacia un lado para que la saliva o vómito pueda salir de su boca.



3... No le ponga nada en la boca; no se tragará su propia lengua.



4... Llame al médico.



### ¿Mi hijo tendrá más convulsiones?

Las convulsiones febriles tienden a recurrir en las familias. El riesgo de tener convulsiones con otros episodios de fiebre depende de la edad de su hijo.

Los niños que sufren su primera convulsión al tener menos de 1 año de edad tienen un 50% de posibilidad de tener otra convulsión febril. Mientras que aquellos que la presentan al tener más de 1 año de edad tienen solamente un 30% de probabilidad de tener una segunda convulsión febril.

### ¿Le dará epilepsia a mi niño?

La epilepsia es un término usado para las convulsiones múltiples y recurrentes. Los ataques epilépticos no son causados por la fiebre. Los niños que tienen un historial de convulsiones febriles solo están a un riesgo ligeramente más alto de tener epilepsia para cuando tengan siete años de edad que los niños que no han tenido convulsiones febriles.

### ¿Las convulsiones febriles son peligrosas?

Aunque estas pueden causar mucho temor, no le ocasionarán algún daño a los niños. Las convulsiones febriles no causan daño cerebral, problemas al sistema nervioso, parálisis, retraso mental ni la muerte.

### ¿Cuál es su tratamiento?

Si su niño tiene una convulsión febril, llame al pediatra inmediatamente para que lo examine y determine la causa de la fiebre. Es más importante determinar y tratar la causa en lugar de la convulsión. Se le podría sacar una muestra de líquido de la columna vertebral para asegurar que su niño no tenga una infección seria como la meningitis, especialmente, si él tiene menos de un año de edad.

En general, los médicos no recomiendan dar tratamiento con medicinas preventivas para una simple convulsión febril; sin embargo, eso hay que hablarlo con el pediatra.



En casos de ataques prolongados o repetidos, la recomendación podría ser diferente.

Las medicinas contra la fiebre, como el acetaminofén o el ibuprofeno, pueden ayudarle a reducir la fiebre, pero no previenen los ataques febriles. Su pediatra le dirá las mejores maneras de tratar la fiebre de su niño.

Si su hijo ha tenido una convulsión febril, no tema lo peor. Estos tipos de convulsiones no son peligrosas para él y no causan problemas de salud a largo plazo. Si está preocupado con respecto a este tema o algo relacionado con la salud de su niño, hable con su pediatra. &



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



## A propósito de 'La familia, la primera escuela de las emociones', sabía usted que:

Por: Juan Fernando Gómez Ramírez  
Pediatra puericultor

Es un libro escrito por Mar Romera, psicopedagoga española, formadora de profesorado y especialista en inteligencia emocional, en donde analiza la importancia de un adecuado reconocimiento, entendimiento y gestión de las emociones, en el contexto de la llamada pedagogía emocional, que se ha convertido en un pilar educativo fundamental del siglo XXI, en la dinámica de las relaciones padres-hijos.

A continuación, compartiremos con nuestros lectores algunos de los conceptos que consideramos más relevantes de su obra:

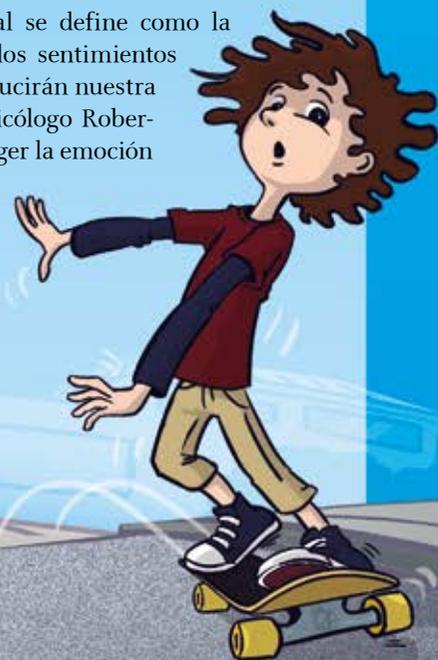
- \* La calidad de la vida depende de la calidad de los pensamientos, y estos dependen de la plataforma emocional desde la que se emiten.
- \* A vivir se aprende viviendo, a mirar se enseña mirando y a creer en el futuro se enseña creyendo en él. Definir el cómo se educa un niño tiene una plataforma de acción y es el amor incondicional. Te quiero por quien eres, y no por lo que haces. Ser padre o ser madre es un acto de amor. Es dar sin esperar.
- \* La función de la familia, de los adultos en relación con los pequeños, no es construirles su felicidad. Cuando construimos su felicidad tendemos a confundirla con placer y el placer se consigue y proporciona con estímulos externos, más regalos, más caprichos, más videojuegos.

- \* Darle todo a los hijos no ayuda. Ellos deben aprender que las cosas cuestan

y que la dificultad del proceso para conseguir las mejora la satisfacción del resultado.

- \* Para que el desarrollo infantil suceda como es debido tenemos que escuchar más y hablar menos, admirar más y mirar menos, tocar más y dirigir menos, saborear cada minuto por el valor que este tiene, y no por el que tendrá en el futuro.
- \* La conquista personal de la autonomía es posible si se deja espacio para ello y si se otorgan responsabilidades durante el proceso: yo decido, pero mis decisiones tienen consecuencias de las cuales soy responsable. El ejercicio de la libertad responsable constituye una expresión manifiesta de la autonomía.
- \* Nuestro hijos e hijas son nuestro proyecto, pero nuestros proyectos no son los suyos y la clave de la educación está en respetarlos.
- \* La inteligencia emocional se define como la habilidad para manejar los sentimientos y las emociones que conducirán nuestra vida. En concepto del psicólogo Roberto Aguado, es "saber escoger la emoción adecuada en un contexto concreto, en un momento concreto y con la intensidad oportuna".

\*Fuente: Romera, Mar. *La familia, la primera escuela de las emociones*. Ed. Paidós. México. 2022. 📖

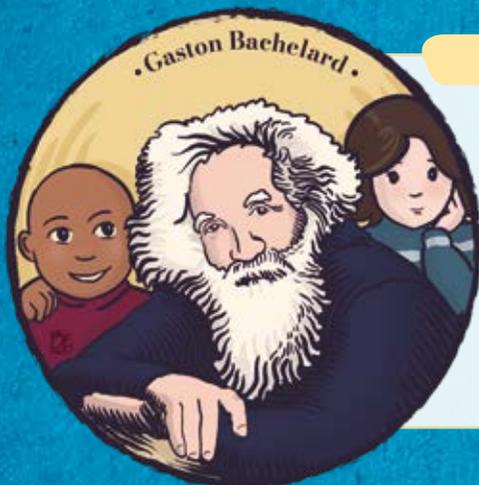




# Ideario de un padre contemporáneo

- La infancia es un texto vital que nunca termina. Pasamos el resto de nuestra vida releándolo, interpretando, anotando, acotando. La infancia es el texto clásico de nuestra identidad que releemos en soledad o en compañía en distintos momentos de nuestras vidas. Los personajes principales pasan a ser secundarios y viceversa, cambia nuestra moral y nuestra política de lo que pasó, pero siempre estamos rele-yendo lo mismo.
- La paternidad está hecha de vulnerabilidad, de dudas, de temores, de que nada es suficiente... Pero debe reivindicar el placer, el humor y la trascendencia lúdica de acompañar el crecimiento de unas criaturas que nos enseñan más de lo que aprenden.
- Me siento profundamente discípulo de mi hijo, me gusta su vínculo con el presente, su modo de emocionarse con lo pequeño, su capacidad de observación, el desborde del marco del juego, que coincide exactamente con el de su vida, su creatividad, su desprejuicio, su sentido del humor... Es decir, yo de mayor quiero ser como mi hijo pequeño.

**Andrés Neuman (poeta y escritor)**



## Reflexiones

★ *“Todo lo que no sea buen trato es maltrato”.*

**Beatriz Cazorro**

★ *“Somos de nuestra infancia como somos de nuestro país”.*

**Gaston Bachelard**

★ *“Tenemos de genios lo que conservamos de niños”.*

**Charles Baudelaire**



En nuestra misión de velar por el bienestar de nuestros hijos y familias, es fundamental hablar sobre el preocupante incremento del dengue, una enfermedad prevenible que está afectando cada vez más a nuestra comunidad.

# Incremento de Casos de Dengue

En el 2023, Colombia reportó **131,784 casos de dengue**. Según el Instituto Nacional de la Salud, hasta la semana 29 del presente año, se han reportado **230,596 casos en Colombia**, con **76,126 casos hospitalizados** y **105 muertes** confirmadas por dengue.<sup>1</sup>



## ¿Qué está detrás del aumento del dengue?

### ● Cambio Climático:

El aumento de las temperaturas y las variaciones en las lluvias crean condiciones ideales para la reproducción del mosquito *Aedes aegypti*, transmisor del dengue.<sup>2</sup>

### ● Urbanización Rápida:

El crecimiento de las ciudades y la falta de infraestructura adecuada en áreas urbanas contribuyen a la proliferación de criaderos de mosquitos. El agua acumulada en recipientes, neumáticos y otros objetos crea ambientes perfectos para su reproducción.<sup>2</sup>

### ● Movilidad de la Población:

El aumento de los viajes y el movimiento de personas entre regiones facilita la propagación del virus. Una persona infectada puede transportar el virus a nuevas áreas donde los mosquitos pueden transmitirlo a otras personas.<sup>2</sup>



## ¿Cómo proteger a tu familia?



Elimina el agua estancada en macetas, neumáticos y otros recipientes.



Mantén estos recipientes limpios y sin agua acumulada.



Los mosquitos son atraídos por los colores oscuros.

## ¿Sabías que el dengue ahora es

una enfermedad inmunoprevenible a través de la vacunación?

Pregúntale a tu médico cómo protegerte contra el dengue.

## ¡Recordemos que la prevención comienza en casa!

C-ANPROM/CO/QDE/0071

Material diseñado con fines educativos. Se prohíbe la distribución total o parcial. Takeda Colombia S.A.S | Calle 116 # 7 - 15, Piso 7 || Torre Cusezar Bogotá, D.C., Colombia | Teléfono: +57 (1) 639 36 00 | www.takeda.com.co

1. <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrJoiOTIxMzE4MGltNjg4MC00ZmUyLWlwMzctODhOWFJNzMyZmVilwidCl6ImE2MmQ2YzdiLTImNTktNDQ2OS05MzU5LTM1MzcxNDc1OTRiYiYlsmMiQjR9>  
2. (S/f). Gov.co. Recuperado el 14 de agosto de 2024, de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/INV/Dengue%20en%20Colombia.pdf>

Escanea para conocer más o síguenos en nuestras redes

@Prevenciondengue





# 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.