

# Crianza y Salud

Acompaña a tu familia

## Resiliencia para adolescentes



SCP  
Sociedad Colombiana  
de Pediatría

Año 22 | número 4  
Bogotá, Colombia

ISSN 1692-150X



Además:

09



Construyendo un buen dormir,  
estrategias para proteger el sueño infantil

23



Los jóvenes y  
la economía circular

33



Los ojos de su hijo



# 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 4 · (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**

Jesús Alberto Galindo Prada

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** La crianza como acompañamiento
- Cartas de los lectores 06** Guía de anunciantes
- Recomendados en todos los sentidos 37** Mi abuela es un hada
- 38** Caricatura

## 09 Recién nacidos

**Construyendo un buen dormir**, estrategias para proteger el sueño infantil

Es importante conocer qué tipo de información consumir para tomar decisiones acerca de los hábitos de sueño de los niños.

## 12 Primera infancia

**Beneficios de aprender** más de un idioma desde la infancia

Una enseñanza con variedad lingüística crea una sociedad más preparada para interactuar con otras culturas.

## 16 Desde la niñez

**El ejemplo positivo.** Pilar fundamental en la crianza

Cuando se educa a un hijo con ejemplos positivos, le ayudamos a crear bases firmes para asumir los retos de la vida.

## 19 Escolares

**El niño rebelde**

Para hablar de un niño “rebelde” debemos comprender primero qué entendemos los padres por rebeldía y qué entiende nuestro hijo por esto mismo.

## 23 Adolescentes

**Los jóvenes y la economía circular**

Es un nuevo concepto encaminado hacia la producción limpia y el uso sostenible de los recursos naturales.

## 27 Resiliencia para adolescentes

La capacidad de adaptarse bien ante los tiempos difíciles es una habilidad valiosa para los jóvenes.

## 30 Pequeñas sonrisas, grandes cuidados

Aspectos fundamentales de la salud oral de nuestros niños.

## 33 Los ojos de su hijo

Los exámenes de los ojos son claves para identificar problemas de visión en su hijo.

## 36 A propósito de ‘La aventura de ser niño’, sabía usted que:

Obra que plantea la evolución psíquica del ser humano desde su nacimiento.



# Baño Líquido JOHNSON'S® con glicerina. Respeta el pH natural de la piel del bebé

Los jabones neutros o alcalinos podrían<sup>1,2</sup>:

- Dañar el manto ácido que actúa como barrera antibacteriana
- Desestructurar la epidermis
- Favorecer el resecamiento por una mayor pérdida transepidérmica de agua
- Permitir la entrada de potenciales irritantes y alérgenos

Piel del bebé pH 4.2 - 5.6<sup>3</sup>

ALCALINO

14

13

12

11

10

9

8

NEUTRO

7

6

5

4

3

2

ÁCIDO

1



Según documento de la Sociedad Colombiana de Pediatría - Guía del Cuidado de la piel sana del recién nacido y del lactante menor - Segunda edición (3), se recomienda uso de baño líquido con pH ligeramente ácido.

1. Topan LHMG, Carvalho VO, Abagge KT. Randomized trial with soaps - what happens to a newborn baby's skin? J Pediatr.2022;98(2):204-211. | 2. Mendes BR, Shumabukuro DM, Uber M, et al. Critical assessment of the pH of children's soap. J Pediatr. 2016;92:290-295. | 3. Guía del Cuidado de la piel sana del recién nacido y del lactante menor - Segunda edición. Sociedad Colombiana de Pediatría, 2017.

# La crianza como acompañamiento



Desde el punto de vista biológico los humanos nos identificamos como seres altriciales (del latín *altrix*, persona que sustenta, protectora o nodriza) porque necesitamos un proceso de acompañamiento comprometido por parte de los adultos (crianza), habida cuenta de que nacemos en una condición inmadura y desvalida asociada con un pobre comportamiento instintivo, lo que nos hace altamente vulnerables en las fases iniciales de la vida.

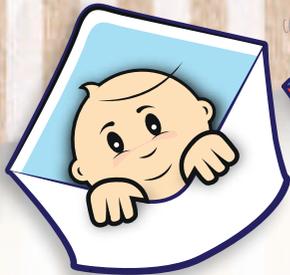
La palabra crianza se deriva de la raíz latina *creare*, que tiene entre sus acepciones etimológicas las de instruir, orientar y educar. En estos nuevos tiempos se ha señalado de manera importante en su definición la noción de **acompañar**, entendido este verbo

como: “Estar con el otro, apoyándolo con amor y respeto en el encuentro consigo mismo, estableciendo relaciones respetuosas y profundas de diálogo, que permitan crecer y compartir recíprocamente, sin que cada uno deje de ser lo que es”, como bien lo define una escuela Ignaciana de padres latinoamericanos. El intelectual español Noel Clarasó, por su parte, complementa esta definición cuando afirma que: “Acompañar es añadir algo a la vida de los demás”.

El amor sin condiciones es un referente necesario y posible para un buen acompañamiento en la crianza. En los tiempos que corren se hace necesario que los padres conozcan, por lo menos, los hitos del crecimiento y el desarrollo de sus hijos, para poder llevar a efecto un

acompañamiento más asertivo y justo del proceso.

Este acompañamiento durante la crianza es fundamental y, por ello, se invoca la necesidad de una presencia presente que permita esa acción modélica del adulto hacia el niño, tan necesaria en la dinámica de este proceso, la cual debe ser inteligente, esto es, con conocimientos; y afectuosa, es decir, expresada con amor, para que los sujetos de crianza, como gestores de su propio desarrollo, logren construir sus metas: autoestima, creatividad, solidaridad, autonomía, salud y felicidad, en el contexto de una crianza humanizada y humanizante, como lo propone el Grupo de Crianza de la Universidad de Antioquia (Colombia) desde hace varias décadas. &



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

Respetados señores:  
Cordial saludo.

He tenido la oportunidad de leer varios números de la revista *Crianza y Salud*, por lo que quiero que me asesoren al respecto de este tema: tengo un niño de cuatro años y acabo de tener unos gemelos, y me preocupa la crianza tanto del niño mayor como de los gemelos, ¿qué me pueden aconsejar?

Atentamente,  
Regina Wiesner Archila

*Rta./ Muchas gracias por su comunicación. Es muy importante que, desde el principio, los niños gemelos sean tratados como individuos. Si son idénticos, es fácil tratarlos como un solo paquete, dándoles la misma ropa, los mismos juguetes y la misma atención; no obstante, a pesar de que luzcan muy parecidos, son muy diferentes emocionalmente. Por lo tanto, es una buena idea enviarlos a escuelas distintas o, si es posible, hacer que asistan a salones de clase separados de una misma escuela. Para crecer felices y seguros de sí mismos como individuos, ellos necesitan que usted apoye sus diferencias.*

*Los gemelos idénticos y los gemelos fraternos compiten entre sí y dependen el uno del otro a medida que*

*crecen. A veces un gemelo actúa como el líder y el otro como el seguidor. De cualquier modo, la mayoría de los gemelos desarrollan relaciones muy intensas desde el principio de la vida, simplemente por pasar tanto tiempo juntos.*

*Si usted tiene más hijos, es posible que sus gemelos hagan sentir a los niños mayores doblemente celosos. Los gemelos necesitan grandes cantidades de tiempo y energía y recibirán mucha más atención por parte de amigos, parientes y desconocidos en la calle. Para ayudar a sus hijos mayores a aceptar esto, puede ofrecerles “recompensas dobles” por ayudarle con los bebés.*

*A medida que sus gemelos crecen, especialmente si son idénticos, es posible que solo quieran jugar el uno con el otro. Esto puede hacer sentir excluidos a los demás hermanos. Para evitar que los gemelos releguen a los demás, animelos a jugar por separado con otros niños. Además, dedique momentos del día a jugar con un solo gemelo, mientras que el otro juega con un hermano o amigo.*

*\*Fuente:* Orientación para niños, adolescentes y padres. 4.a edición. Academia Americana de Pediatría.



## Guía de anunciantes

Pág.

- 02. Blum Organics S. A. S.
- 04. Johnson & Johnson
- 08. Alpina
- 15. Humax Pharmaceutical S. A.
- 18. Sociedad Colombiana de Pediatría

Pág.

- 22. Alpina
- 32. Sociedad Colombiana de Pediatría
- 39. Tecnoquímicas
- 40. Tecnoquímicas



09



19



12



16



23



# Así es su mundo

*"Todos los niños pierden las guerras de sus padres".*

**Julia Navarro**

**09** Recién nacidos

**Construyendo un buen dormir**, estrategias para proteger el sueño infantil

**12** Primera infancia

**Beneficios de aprender** más de un idioma desde la infancia

**16** Desde la niñez

**El ejemplo positivo**. Pilar fundamental en la crianza

**19** Escolares

**El niño rebelde**

**23** Adolescentes

**Los jóvenes y** la economía circular

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 Y, Mpasí 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.

# Construyendo un buen dormir,

## estrategias para proteger el sueño infantil

Por: Carolina Serrano Tabares  
Pediatra - neuróloga infantil

Cuando una familia comienza a buscar información acerca de la mejor estrategia para un sueño de calidad en sus niños, se encuentra con un universo enorme de información, que va desde opiniones de expertos no médicos, expertos médicos, hasta familias, brujos e influenciadores.

Además, si quieren ir un poco más allá y consumir literatura al respecto, encontrarán una oferta bastante amplia de todo tipo de libros y artículos, blogs y opiniones que se consiguen en librerías, bibliotecas, en los estantes de publicaciones de los supermercados o simplemente por medio de un buscador gratuito de Internet.

Con este escenario en mente, ¿cómo podemos asegurarle a una familia que lo que estamos proponiéndole es acertado y es lo que específicamente necesitan para su caso particular? ¿Cómo podemos garantizarle que no somos parte de una ideología sectaria que está de moda y que cree que hay un único método o una sola manera con la que un niño debe dormir?

Pues la respuesta probablemente más adecuada sea las más humilde, y es que, aunque hay muchas cosas que están claras cuando se habla del sueño en los niños, especialmente en los más pequeños, y que la ciencia de calidad respalda

muchas de esas posturas, hay muchas otras cosas que no solo no están claras, sino que, además, existen muchos conceptos que son una moda ideológica o hacen parte de un concepto más cultural que médico y, por lo tanto, no aplican de manera universal.

Por eso, los conceptos que abordaremos en este artículo resumirán aquellas medidas que claramente están respaldadas por la ciencia, que no necesitan una extensa discusión y que sobrepasan la línea cultural o geográfica.

### La importancia de un sueño reparador

El sueño es un proceso activo, mucho más allá de simplemente “no estar despierto”. Es un proceso necesario para la sobrevivencia, y muchas otras funciones, ya que un buen dormir se asocia a un buen crecimiento, a un desarrollo neurológico adecuado, al desarrollo de habilidades escolares y de aprendizaje, a un adecuado manejo de las emociones e incluso a un peso y hábitos de alimentación saludables.

La cantidad de horas que dormimos, como se manifiesta el sueño en el cerebro y el papel que tiene sobre nuestra biología cada una de las diferentes



etapas del sueño (profundo y superficial), cambia con la edad, especialmente, en los primeros cinco años de edad, y más drásticamente en los primeros dos años de vida.

Y esto se debe a que el cerebro se va adaptando en un proceso acelerado de aprendizaje, desarrollo y maduración, que es dirigido por situaciones

externas, como el grado de actividad física, la luz a la que se exponga el niño en el día y la noche, entre otras; como a circunstancias internas y fisiológicas, como son la producción de hormonas inductoras o inhibitorias del sueño, la forma como respiramos al dormir o, incluso, el efecto de la alimentación sobre esta propia fisiología.

Es así como se han identificado aquellas prácticas que pueden demorar el momento en que un niño alcanza el estado profundo del sueño (aquel encargado de consolidar la memoria y el aprendizaje), las cuales sabemos de manera tácita que son desaconsejadas o, al menos, deberían ser tomadas en cuenta cuando una familia enfrenta una situación de “mal dormir”.

**Entre otras MALAS prácticas para el sueño podemos encontrar:**



Exponer a un niño a la luz artificial, en particular, a la luz blanca (LED), después de las seis de la tarde (cuando se oculta el sol).



Permitir el uso de pantallas (celulares, televisores, computadores) a edades tempranas (antes de los dos años de edad) o que su uso sea muy prolongado (más de dos horas diarias) en niños más grandes.



Ofrecer comidas altamente condimentadas, abundantes o pesadas antes de dormir.



Permitir juegos de alta carga física, que impliquen la producción de sustancias activadoras, cerca al momento de acostarse a dormir (escondidijo, luchas, correr, etc.).



No enseñar algún tipo de rutina que se asocie de forma positiva al momento de irse a dormir (meditación, lectura, oración, baño, masaje, etc.).

Si bien, existen niños que pueden dormir sin problema a pesar de que no sigan estrictamente estas medidas, nuestra sugerencia es que las familias tengan en cuenta estos puntos simples, pero fundamentales, cuando quieran mejorar la experiencia de sueño de sus pequeños en casa.

**¡Atención al sueño inseguro!**

Ahora bien, aunque queremos que los niños duerman lo mejor posible, también existen algunas prácticas que se han asociado con un sueño inseguro, es decir, que deben ser evitadas para no incurrir en el riesgo de que el bebé sufra una muerte súbita, fenómeno dramático que sigue ocurriendo hoy en día y que es alimentado por una inadecuada manera de hacerle creer a las familias que se necesitan aditamentos para que un bebé pequeño pueda dormir.

Solo basta con ingresar a una página cualquiera de Internet que venda artículos para bebés, para que un pediatra se alarme con la cantidad de publicidad que va en contra de un sueño seguro.

Las siguientes medidas ayudan a evitar este triste fenómeno hasta los



ocho meses de vida, ya que más allá de esta edad el riesgo es muy bajo:

1

**Se solicita tajantemente** a los padres evitar dormir con sus bebés en la misma cama y con este en el centro de ambos; es más seguro adaptar la cama de forma que el espacio físico no sea compartido entre adultos y el recién nacido.



**La presencia de fumadores** en casa también es un factor de riesgo bastante fuerte, incluso si el conviviente lo hace en el balcón o con las ventanas abiertas.

3

**La utilización de almohadas,** cojines o adornos blandos dentro de una cuna o colecho debe ser igualmente evitada.

4

**Los muñecos, especialmente los peluches,** no solamente no son necesarios, sino que no han demostrado apoyar el sueño en los primeros meses, y, por el contrario, si se han asociado a casos de sofocamiento, ahogamiento y muerte; lo ideal es evitarlos hasta que el bebé supere los ocho meses de edad.

5

**El más problemático de todos es,** probablemente, acostar a los bebés boca-abajo (decúbito prono). No se ha

demostrado que el bebé requiera estar en esta posición al dormir, no cuando hablamos de un niño sano en casa, y, más aún, si es un prematuro. Existen algunas condiciones médicas donde se aconseja, pero siempre en el ámbito hospitalario y dentro de una unidad de cuidado intensivo, por lo demás, es absolutamente claro que se desaconseja fuertemente cuando tenemos un bebé en casa. El momento de voltearse lo escoge el propio niño cuando de repente logra hacerlo solo y ya no requiere de un reposicionamiento.

6

**No utilizar acolchados** para “proteger” la cabeza del niño alrededor de la cuna, o para “cuñarlo” cuando duerme en una cama de mayor tamaño. Los cojines, *bumpers*, son bastante comunes en el comercio, pero totalmente desaconsejados para la salud del niño.

Es de suma importancia que, como familias responsables de la salud de los niños, sepamos qué tipo de información consumir para tomar decisiones acerca de los hábitos de sueño de estos, y recordar que mucho de lo que se imprime en los hábitos tempranos proviene de la genética de los padres y de los propios hábitos familiares, como, por ejemplo: si el estilo de vida de la familia es más bohemio, con un horario de sueño usualmente a altas horas de la noche, lo que hace que la

casa permanezca con luces encendidas y volúmenes de conversaciones altos hasta entradas horas de la noche, es poco probable que un niño pequeño logre dormirse temprano y, en algunas ocasiones, mejorar su sueño implica cambiar por completo todo el hábito familiar.

Por último, pero no menos importante, cabe mencionar que es el pediatra quien debe ser el primero en ser consultado y que en muy escasas ocasiones se requerirá el concepto o intervención de un neurólogo.

Las enfermedades del sueño son susceptibles de prácticas como “higienizar” todo el proceso del sueño, no solo del niño, sino también de su familia. Por eso, las medidas más simples son casi siempre las más efectivas, y el uso de medicamentos para el sueño en niños, tanto los “naturales” como los tradicionales, es algo inusual y de manejo solo de los especialistas. Por consiguiente, desaconsejamos el uso de medicamentos de venta libre que tienen como efecto secundario el inducir a somnolencia (antigripales, antieméticos, antihistamínicos, melatonina) o, incluso, el de medicinas que se venden con el fin de provocar sueño; su empleo tiene implicaciones importantes sobre la biología cerebral de los niños y los casos en que se requieren tendrán que ser estudiados con mucha responsabilidad y por parte del especialista.

#### Lectura recomendada

- Academia Americana de Pediatría, Healthy Children.org en español. *Cómo mantener seguro a su bebé cuando duerme: explicamos la política de la AAP.* [www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/sleep/Paginas/A-Parents-Guide-to-Safe-Sleep.aspx](http://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/sleep/Paginas/A-Parents-Guide-to-Safe-Sleep.aspx)



Hola

Hello

Salut

## Beneficios de aprender

# MÁS DE UN IDIOMA DESDE LA INFANCIA

Por: María Victoria Lesmes Londoño  
Residente de Pediatría - Universidad de Antioquia

### ¿Qué pasa con los niños que son expuestos a varios idiomas desde muy temprana edad?

Esta incógnita surge del interés en analizar los efectos que se pueden generar en situaciones relacionadas, ya sea porque llegaron a un lugar donde el idioma es diferente al que se habla en casa, o porque nacieron en un hogar donde los padres tienen cada uno una lengua materna distinta. También se plantea con la intención de conocer si hay alguna edad recomendada para iniciar el aprendizaje de un segundo idioma o si hay algún escenario ideal para hacerlo, siempre pensando en el bienestar del niño.

Al respecto, tenemos algunos conceptos importantes:



• **Lengua materna o primera lengua:** es aquella que se adquiere en el hogar desde el momento del nacimiento. En la adquisición de esta intervienen el contexto social del niño durante sus primeros años de vida y las etapas evolutivas enriquecidas a través de la comunicación.



• **Lengua extranjera o segunda lengua:** es la que se aprende después de la lengua materna y resulta ser toda una experiencia social en la que se descubren nuevos contenidos, valores e ideas de otro grupo cultural.



• **Bilingüismo:** es un término que ha evolucionado a lo largo del tiempo, delimitando cada vez más su significado. En 2015, el psicolingüista francés François Grosjean emplea el concepto "bilingües" para referirse a aquellas personas que usan dos o más lenguas (incluidos dialectos) en su vida cotidiana.



### Bilingüismo y globalización

El bilingüismo es un desafío lingüístico, académico y profesional para el ser humano del siglo XXI, inmerso como está en los escenarios sociales generados por la globalización. Actualmente, el multilingüismo es la norma para la mayoría de la humanidad, y, por lo tanto, el bilingüismo es un factor que promueve la movilidad social y profesional, puede, incluso, ser un factor que facilite la pluralidad y tolerancia en el mundo.



Hoy en día, se hablan en el mundo aproximadamente 6.000 lenguas, aunque el número exacto es difícil de calcular; pues un gran porcentaje de la humanidad usa más de una lengua. El bilingüismo es un factor esencial para el progreso de las naciones, la expansión de la industrialización, la diversificación, así como la mundialización de los avances científicos y tecnológicos. Un modelo de enseñanza con variedad lingüística contribuye a la creación de una sociedad más capaz y preparada para interactuar con las diversas culturas.



### ¿En qué contextos podría darse el bilingüismo?

El aprendizaje de una segunda lengua puede surgir por diferentes contextos o necesidades, por ejemplo, cuando hay personas en un mismo entorno que no comparten el mismo idioma, pero intentan establecer un contacto o interactuar; en este caso, el bilingüismo se daría por la necesidad de conocimiento y relacionamiento. De igual forma, se puede dar por el desplazamiento o movilidad geográfica, cuando se llega a un lugar donde el idioma principal es diferente al que se tiene de la lengua materna, lo cual genera una necesidad de aprendizaje para lograr interactuar y comunicarse con los demás.

Otro caso en el cual puede aparecer es por proximidad lingüística, geográfica y cultural entre dos lenguas maternas, por ejemplo, el español con el portugués o el inglés con el escocés. O, finalmente, podría surgir simplemente por un interés o curiosidad de aprender y conocer otros idiomas y culturas.



### ¿Cómo sería una adecuada enseñanza?

Hay diversas formas de enseñar, con el paso del tiempo se han hecho cada vez más innovadoras y eficientes. Las formas de enseñanza más recientes tienen en común la consideración del alumno como sujeto activo que no aprende una nueva lengua, sino el correcto uso de esta en variadas situaciones y ambientes.

Antes, la metodología de enseñanza de otra lengua era insuficiente, hoy en día, ha cambiado gracias a las normativas nuevas que exigen cierto nivel en una segunda lengua para la consecución de algunos títulos (por ejemplo, universitario), lo cual ha motivado a las nuevas generaciones a superarse para conseguir el objetivo.

Es importante resaltar que para una adecuada enseñanza es fundamental saber que un dominio insuficiente de la lengua empleada para la instrucción de las actividades puede ser una gran dificultad y perjudicar seriamente el aprendizaje de los contenidos.



### ¿Cuál es el momento ideal para empezar a aprender una segunda lengua?

Si bien la edad es uno de los factores individuales que más ha llamado la atención de los investigadores, no existe evidencia que sostenga que hay un momento ideal determinado. Sin embargo, surge la hipótesis del período crítico que expresa que existe un período limitado y específico para la adquisición del lenguaje. Con el tiempo se ha venido acumulando evidencia suficiente para demostrar que, si bien puede haber etapas en las que algunos aprendizajes se ven facilitados, en el resto de ellas es posible adquirirlos sin dificultad si se generan las condiciones adecuadas.

Un factor que parece tener evidencia contundente es el hecho de que haya un momento crítico exclusivo para la adquisición de la pronunciación de la lengua extranjera, ya que es el único aspecto que tiene una base neuromuscular y requiere de condiciones físicas específicas. Por lo tanto, se propone que el individuo que inicie el aprendizaje de la lengua extranjera después de los 12 años, no podrá desempeñarse como un hablante nativo y será identificado fácilmente como nativo de otra lengua.



## La importancia de la lengua materna en el proceso de adquisición de una segunda lengua

La interdependencia lingüística nos habla de la gran influencia que tiene la lengua materna en el aprendizaje de un segundo idioma. Este concepto propone que si el uso de la lengua materna en diversos contextos no es suficiente, se podría prolongar la adquisición de esa segunda lengua e incluso entorpecer la materna.

La lengua materna podría olvidarse si se usa habitualmente otro idioma y se deja a un lado el contexto cultural de la primera, por ello, es fundamental fortalecer la lengua materna en todo el proceso de aprendizaje.

En Colombia, el Estado promueve la iniciación de la enseñanza de los idiomas extranjeros desde el ciclo de primaria y el fortalecimiento de los procesos educativos que se llevan a cabo en los últimos grados de la educación básica secundaria y de la educación media.

Los niños con trastorno de desarrollo del lenguaje también pueden aprender un segundo idioma, hay evidencia reciente que muestra que son capaces de adquirir dos lenguas sin perjudicar su desarrollo y de lograr competencias funcionales dentro de los límites de su alteración. No hay evidencia de alguna repercusión negativa en ellos y, por el contrario, si se priva a un niño del acceso a algún idioma de su entorno lo que se hace es limitar su autoexpresión y la formación de su propia identidad; lo que iría en contra de los derechos humanos.

comunicarse. El desarrollo del lenguaje se da en situaciones de interacción que son relevantes para los niños. Si dichas situaciones tienen sentido para ellos, como las tienen aquellas de interacción cotidianas, y si, además están cargadas de afecto, los códigos concretos de la lengua que estemos utilizando se irán interiorizando poco a poco.



Las diferencias entre el proceso de unos y de otros son enormes. El ajuste de códigos es algo personal.👤



## ¿Si aprender una segunda lengua trae tantos beneficios, se puede decir que es para todos?

La educación inclusiva, según el Ministerio de Educación Nacional de Colombia, “es un proceso permanente que reconoce, valora y responde de manera pertinente a la diversidad de características, intereses, posibilidades y expectativas de todas las personas en su trayectoria educativa” y busca promover su desarrollo, aprendizaje y participación en un ambiente sin discriminación o exclusión alguna, que garantice los ajustes razonables requeridos en el proceso eliminando las barreras existentes en el entorno educativo. Esto quiere decir que, si el bilingüismo hace parte del currículo escolar, entonces debería ser para todos.

### Recomendaciones

Si bien todas las situaciones en las que se piensa enseñar una nueva lengua a un niño son diferentes, es esencial poner como prioridad su interés y beneficio: ¿Para el niño es importante en este momento aprender un segundo idioma? ¿Qué supone esta decisión para el niño y para toda la organización familiar?

Si la decisión está tomada se debe tener en cuenta lo siguiente:



En todo este proceso es fundamental el fortalecimiento de la lengua materna.



Es indispensable crear situaciones naturales en las que se le genere al niño interés por compartir y



El desarrollo del lenguaje se da en situaciones de interacción que son relevantes para los niños.

### Lecturas recomendadas

- Ituero B, Casla M. *Cómo empieza el lenguaje. Descubrir, explorar y favorecer la comunicación temprana.* C/ Hurtado, 29. 08022 Barcelona: grao; 2017.
- Mayolo A, Patrimonio E, Dirección De Poblaciones L, et al. *Plan Decenal de Lenguas Nativas de Colombia* [Internet]. Gov.co. [citado el 14 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.mincultura.gov.co/areas/poblaciones/APP-de-lenguas-nativas/Documents/PLAN%20DECENAL%20DE%20LENGUAS%20NATIVAS%202022.pdf>



# Caladryl Clear®

ANTIPRURIGINOSO



CALADRYL CLEAR® LOCIÓN INVIMA 2023M-0015113-R1.

CALADRYL® LOCIÓN (SUSPENSIÓN) INVIMA 2023M-0015242-R1.

Es un medicamento. No exceder su consumo. Leer indicaciones y contraindicaciones.

Si los síntomas persisten, consulte al médico.

Código de notificación Invima 2024001927



# Caladryl®

CALMA Y ALIVIA EL DOLOR  
ASOCIADO A QUEMADURAS DE SOL.

# EL EJEMPLO POSITIVO.

## Pilar fundamental en la crianza

Por: Lina María Ramírez Londoño  
Pediatra - Universidad de Antioquia

*Los padres son el primer espejo en el que se miran los hijos, sus acciones y valores serán la brújula que guíe su camino.*

Anónimo

**E**l amor a los hijos se expresa fundamentalmente a través de la buena educación y adecuada nutrición que los padres les proporcionan durante todas las etapas de su crecimiento y desarrollo.

Cuando se educa a un hijo con ejemplos positivos, le ayudamos a crear bases firmes para asumir los retos de la vida y cuando procuramos establecer hábitos de alimentación saludables, perdurables en el tiempo, lo estamos cuidando y protegiendo de diversas enfermedades asociadas con estados de malnutrición.

### No solo con palabras

Amar no es solo decir “te amo”, no es dar todo lo que el hijo pide, no es satisfacer todos sus deseos. El amor parental llevado a la práctica es:

- **Formar para la vida;** es preparar al hijo para afrontar los retos y dificultades del día a día.
- **Enseñarle a superar los obstáculos;** no es allanar su camino.
- **Guiarlo por el sendero apropiado;** no es caminar por él.

### Vida ejemplar

- ♥ Amar a los hijos es ser un ejemplo de vida y un motivo de orgullo para ellos.
- ♥ Un niño asimila mucho más fácil y rápido un concepto expresado a través del ejemplo vivido, que por medio de recomendaciones dadas de manera verbal.
- ♥ Si se le dice al hijo que no puede decir mentiras, pero en la vida diaria observa que sus padres mienten, esto último será lo que aprendan.
- ♥ Si los padres gritan, se irritan o se ofuscan con facilidad y tienen dificultades para manejar sus emociones, sus hijos serán propensos a desarrollar conductas impulsivas y agresivas en muchos casos.
- ♥ Pero si su hijo lo observa analizando serenamente un problema, utilizando la lógica y la recursividad, así como evaluando diferentes soluciones, entonces valorará e imitará este comportamiento.



Los padres deben unirse en el proceso educativo de sus hijos y buscar unidad de criterios, incluso si se encuentran separados.



Actitud serena ante la adversidad



Tolerancia frente a la diversidad



Relaciones cordiales con los demás



EJEMPLO POSITIVO



Coherencia entre el pensar, hablar y actuar

Hábitos de vida saludables



Cultivar la espiritualidad



## Importancia de los valores familiares

No hay reglas fijas en la crianza de los hijos, lo importante es que los padres encuentren un estilo de crianza coherente con los valores propios de cada familia, en el que se mantenga el amor, el respeto y la comprensión.

El buen ejemplo se gesta en familias que trabajen cada día con entusiasmo y responsabilidad para ser

mejores modelos de vida y tener hijos que sean capaces de vivir en sociedad y ser felices desde los diferentes roles que cada uno asuma:

- 👨👩 Familias que destaquen las fortalezas y logros de cada integrante del grupo familiar y se sientan orgullosas de las metas alcanzadas por cada uno.
- 👨👩 Familias que estimulen, apoyen y valoren a todos sus integrantes, para que estos se sientan cómodos

de compartir sus emociones sin temor a ser juzgados o criticados.

- 👨👩 Familias que sean conscientes de su papel de formadoras buscando enseñar autocontrol y responsabilidad.
- 👨👩 Familias que promuevan el aprendizaje sobre resolución de conflictos en el grupo familiar contribuyendo a la inteligencia emocional de sus hijos, lo cual, al mismo tiempo, generará una mayor cohesión y apoyo familiar.

## Conclusiones

El buen ejemplo es expresión del verdadero amor hacia el hijo. Si queremos tener hijos seguros, confiados, serenos, tranquilos, que sean capaces

de superar las adversidades, que respeten la diferencia de criterios, que sean compasivos y serviciales, y que amen y sean felices; debemos pensar

en el ejemplo que les estamos dando y trabajar en ser cada día mejores personas y, por lo tanto, mejores referentes para ellos.👨👩

### Lecturas recomendadas

- Shapiro, L. E. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Buenos Aires: Formas e Impresos S. A.
- UNICEF. (2021). *Herramientas para la crianza positiva y el buen trato*. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/proteccion/crianza-positiva>

## Decálogo de

# Alimentación saludable

Una alimentación saludable es esencial para mantener buena salud en general, fortalecer el sistema de defensas y alcanzar un desarrollo y crecimiento óptimo.



- 1** El mejor alimento al inicio de la vida es la leche materna, de forma exclusiva los primeros 6 meses de edad y complementada hasta los 2 años de vida o más, con alimentos saludables.

- 2** Establecer un menú saludable periódicamente. Evitar la compra de alimentos no saludables pobres en calorías y nutrientes, y altos en azúcar, sodio y grasas.



- 3** El agua es esencial para la vida y la mejor opción para mantenerse hidratado. Evitar el consumo de jugos, gaseosas y todo tipo de bebidas dulces.

- 4** Consumir diariamente frutas y verduras, y en lo posible de diferentes variedades y colores, ya que son esenciales para fortalecer el sistema de defensas.



- 5** Elegir siempre alimentos muy nutritivos y saludables como carnes bajas en grasa, pescados, huevos y lácteos, al igual que granos y frutos secos.

- 6** Favorecer, en lo posible, el consumo de pan y cereales integrales.



- 7** Preferir el consumo de alimentos en preparaciones cocidas, asadas, hervidas y a la parrilla. Evitar el consumo de productos fritos empaquetados.

- 8** Involucrar a los niños y las niñas en la preparación de los alimentos y cocinar en familia. Enseñarles de forma divertida cómo se puede preparar un plato saludable.



- 9** Establecer rutinas y horarios de alimentación para evitar comidas frecuentes, de bajo valor nutricional, que interfieran con las comidas principales.

- 10** Comer siempre en el comedor, no viendo televisión, ni en la habitación o haciendo otras actividades.



El niño

## rebelde



Por: Natalia Pérez Doncel  
Pediatra puericultora

*Para Elo, gracias por lo que me has enseñado  
y lo que seguimos aprendiendo juntas.*

**E**mpiezo por resaltar que ser madre o padre es un privilegio y, como tal, viene con altas demandas y nadie nos prepara para ello. Considero desde mi corta experiencia, tanto como pediatra como también como madre (siete años y contando en ambas tareas), que criar un hijo es un gran proyecto de vida. Lo asumes y tienes entonces la responsabilidad de entregar un nuevo sujeto a la sociedad, te implicas tanto en que sea una buena persona que desde ahí partes con miedo a equivocarte y con la constante culpa de si ya lo has hecho; no obstante, siempre se ha dicho que “cada vez que nace un niño, nacen también un padre y una madre”, por lo que en este camino crecemos, aprendemos y erramos juntos.

Por eso, para hablar de “un niño rebelde” tendríamos que empezar por comprender qué entendemos los padres por rebeldía y qué entiende nuestro hijo por esto mismo, porque, a pesar de que estamos en el mismo proceso de crianza, lo hacemos desde orillas muy distintas.

El cerebro del niño analiza y responde radicalmente diferente al nuestro. Este principio de individualidad y diferencia es clave para independizar la respuesta emocional que genera en nosotros un comportamiento no conforme a lo esperado o no

“normatizado” por parte de nuestros hijos, de la interpretación más objetiva, amplia y considerada de lo que esto puede representar en proporción al neurodesarrollo de ellos y cómo esto significa una oportunidad de aprendizaje para ambos. Se lee bien, pero no es siempre fácil de conseguir, requiere mucha paciencia, serenidad y respeto por ambas partes.

Lo primero que debemos aclarar es: ¿Qué entendemos los padres por rebeldía? La autoridad, la disciplina y las normas son temas que nos preocupan mucho, no queremos fallar en establecer límites apropiados y que estos enseñen a nuestros hijos principios básicos de convivencia. Queremos que reconozcan que la sociedad se rige por normas establecidas y que hay que cumplirlas para hacer parte de ella.

Cuando nuestros hijos cuestionan estas normas, cuando les cuesta aceptar los límites y confrontan nuestro proceder como padres, los consideramos unos “rebeldes”. Creemos con facilidad que intentan manipularnos, que esperan la oportunidad para salirse con la suya y traspasar la línea. Y si bien esto puede tener algo de verdad, no es así del todo. Es claro que nuestros hijos no quieren mandar, pues saben y reconocen que tenemos autoridad sobre ellos, una autoridad natural, inevitable e irrenunciable.

No buscan “dominarnos”, por el contrario, muchas veces desean obedecer, ser guiados, desean al reconocer en sus padres esa sabiduría y experiencia que les ayuden a tomar decisiones, que los acompañen, que los orienten.



Que esos límites que tanto nos ocupamos por establecer les permitan diferenciar lo que está bien de lo que está mal. Están dispuestos a recibir nuestras órdenes, solo hay que saber darlas de forma adecuada. Así lo señala Carlos González en su libro *Creciendo juntos*: “Nuestros hijos nos quieren tanto que con frecuencia soportan nuestras impertinencias, pero eso no significa que no podamos hacerlo mejor”.

Asumimos la rebeldía solo con un significado negativo y, por ello, nuestra forma de “corregirla” es, por lo general, de una manera equivocada, primaria, con rabia, nos sentimos “retados”, “superados”, como si esto fuera de repente una competencia, una batalla, un pulso de poder. Intentamos “restablecer” el orden, la autoridad, desdibujando esos límites de respeto y convivencia que tanto buscamos inculcarles. Caemos con frecuencia en gritos y castigos y, lamentablemente, también en golpes, repitiendo ciclos y modelos parentales aprendidos, que “momentáneamente” parecen efectivos, pero está más que ratificado, desde hace más de 70 años, que son ineficaces y contraproducentes. La autoridad igualmente se gasta, se agota, si su ejercicio es de manera inapropiada, y, por esta razón, hay que escoger las “batallas”.

En el proceso de establecimiento de hábitos desde la infancia, de donde se desprenden las normas y límites para llegar finalmente a la

autorregulación y disciplina de nuestros hijos, no todo claramente tiene el mismo peso o valor y no a todo hay que ponerle una norma por delante.

Muchas de las cosas que nuestros hijos hacen y nos molestan en un determinado momento, no son más que comportamientos propios de su edad y, por consiguiente, pasarán, así como pasa el tiempo. No tendrás otra oportunidad de regañarlo por las paredes rayadas porque un día dejará de hacerlo. Y si en vez del grito o el castigo desproporcionado, queda el recuerdo de haberlo disfrutado, será para ambos un aprendizaje significativo y una etapa de transición (y no, no se hará grafitero, o sí y ojalá uno de los buenos y tenga el mejor recuerdo de sus inicios).

A veces son tantas las órdenes y las prohibiciones para todo y por todo, que se vuelve ruido y ya no se diferencia verdaderamente lo significativo de lo que no lo es, y ahí si fallamos estrepitosamente con este enfoque “antirebelde”, autoritario y abusivo en nuestra intención de educar sujetos éticos, críticos, empáticos y respetuosos.

### ¿Y qué es lo que será rebeldía para nuestros hijos?

La respuesta cambia según la edad a la que nos referimos y no haré énfasis en la adolescencia porque involucra muchos otros aspectos propios de esta etapa que daría para otros capítulos. Pero, en términos

generales de infancia y niñez, un niño “rebelde”, de entrada, etiquetado, pero mal; es quien cuestiona, quien se pregunta si hay una alternativa, si existe más de una respuesta correcta, si hay posibilidad de hacer las cosas de manera diferente. Para él no tiene una connotación negativa y al leerlo tampoco la tiene para nosotros, de hecho, quisiéramos lograr que así fuera de adulto, pero no nos gusta cuando lo hace siendo niño. No busca desafiar, muchas veces solo busca experimentar, incluso solo saber si es capaz y si lo es... entonces impresionarnos, conmoviéndonos, complacernos.

Por otro lado, lo que intentamos enseñarles a nuestros hijos, no podemos esperar que lo recuerden sin equivocarse ni repetirlo muchas veces, y, por eso, van primero los hábitos que se repiten una y otra vez y luego se introduce la norma, pero aun así se les olvidará. Encontrarán algo más divertido que hacer en ese momento y los juguetes quedarán en el piso, el tiempo en pantalla se pasará de lo acordado y los platos se habrán quedado sin guardar.

¿Son todos estos actos de rebeldía? seguramente todos responderemos que no, pero si se vuelve una conducta repetitiva nos generará preocupación y cuestionaremos la capacidad de nuestros hijos de reconocer la autoridad. Recordemos que la reconocen, es más, la necesitan, pero no olvidemos primero, que son niños y



se comportan como niños y que la obediencia absoluta es imposible, innecesaria y, por demás, peligrosa.

## Los niños necesitan claridad, seguridad y certeza

Empecemos por cuestionarnos cómo estamos enseñando, si el mensaje de autoridad es coherente y consecuente, esto es, lo que decimos con lo que hacemos, si las órdenes son claras o con excepciones, si son pocas y permanecen para repetirse o varían con frecuencia. Los niños necesitan claridad, seguridad y certeza en ese proceso, no seamos impredecibles, irascibles y cambiantes en nuestras respuestas. De esta forma, será para ellos más complejo establecer un patrón de conducta frente a lo que se les demanda.

Establezcamos límites lógicos, normas claras, útiles y pertinentes, que sean acordes con su edad. Repitámoslas constantemente con amabilidad y respeto hasta que se aprendan y se asuman como principios y pautas de comportamiento. Todo eso es un gran proceso, un logro que incluye ese reconocimiento de nuestros hijos como individuos únicos, autónomos y con la autoestima que les permita identificarse como sujetos de derechos, pero, igualmente, de deberes.

En este capítulo no hablamos de niños con problemas de conducta establecidos o diagnósticos relacionados que afectan la salud mental en la infancia. El niño “rebelde” de este texto no tiene personalidad limítrofe, no presenta un trastorno disocial, ni es un opositor desafiante. Este texto hace mención al niño que se ha etiquetado, que se ha identificado como un niño problema, rebelde o malcriado.

Lo peligroso de las etiquetas es que les ponemos las mismas a todos, a pesar de que no hay un niño igual

a otro, ni desde el punto de vista biológico ni filosófico; no hay dos organismos vivos iguales, no hay dos niños iguales, pero se categorizan todos en la misma bolsa, y una vez que una etiqueta es puesta es muy difícil de quitar.

Si mantenemos el foco solo en el niño, la mirada y las expectativas que

tenemos acaban condicionando su comportamiento y termina convencido de que verdaderamente le cuesta reconocer los límites, que tiene un problema y, por lo tanto, actúa en consecuencia. Sin considerar el entorno de crianza, por demás fundamental, los adultos, en este caso los padres, olvidamos reflexionar sobre nuestra parte.

## Recomendaciones

► “Cambia tu forma de pensar y mejorarás tu forma de educar”, así lo indica el neuropsicólogo y psicoterapeuta español Álvaro Bilbao, quien, en su libro *El cerebro del niño explicado a los padres*, sugiere que entendamos esa rebeldía infantil como algo inherente a su propio desarrollo, que es imprescindible y que proviene de la necesidad del niño de sentirse independiente. Los niños buscan identificarse, definirse.



► En lugar de atribuirle al niño la intencionalidad errónea, es importante que comprendamos sus limitaciones y sus instintos naturales, y nos mantengamos atentos a las señales que puedan estar evidenciando un comportamiento disfuncional que afecta no solo su calidad de vida, sino también la de su familia, amigos y entorno.



► Los niños desean convivir y coexistir seguros con sus padres y familiares dentro de valores y principios sociales armónicos y que también les permitan ejercer la libertad de una autoexpresión aceptable.



► Los niños “rebeldes”, que cuestionan las situaciones establecidas, que desafían los estándares y rompen las normas de forma constructiva creando cambios positivos en el proceso, serán, en su mejor versión, adultos rebeldes perseverantes que construyan de forma creativa sociedades distintas, más respetuosas, empáticas e incluyentes. 😊



## Lecturas recomendadas

• *Creciendo juntos. De la infancia a la adolescencia con cariño y respeto.* Autor: Carlos González.

• *Niños sin etiquetas. Cómo fomentar que tus hijos tengan una infancia feliz sin limitaciones ni prejuicios.* Autores: Alberto Soler y Concepción Roger.

• *El cerebro del niño explicado a los padres.* Autor: Álvaro Bilbao.

# COLOMBIA ENFRENTA RETOS NUTRICIONALES

Alpina

baby

NUTRIMAX

3



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**



Nutrición Diseñada  
**PARA NIÑOS  
COLOMBIANOS<sup>1</sup>**



**APORTA  
DHA Y PREBIÓTICOS**

**CUANDO HABLAMOS DE NUTRICIÓN  
PEDIÁTRICA ES NATURAL PENSAR EN**

Alpina

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

Los jóvenes y la

# economía circular

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

Con la colaboración de:  
**Juan David Rojas Martínez**  
Economista y analista financiero con  
certificación Chartered Financial Analyst (CFA)  
Posgrado en Administración de Invernaderos



este se erige como la principal fuente de empleo y oportunidades, con lo cual podrían asegurar el bienestar de su futuro.



## ¿De dónde surge este concepto?

De acuerdo con Juan David Rojas Martínez, economista con certificación Chartered Financial Analyst (CFA) y posgrado en Administración de Invernaderos, “la economía circular es un enfoque de desarrollo económico cuyo objetivo está encaminado a eliminar lo que más se pueda los desperdicios de los productos de consumo. Se trata, en resumen, de reutilizar los recursos que se tienen de la manera más eficiente”.

La EC es un modelo “relativamente nuevo”. Su concepto se conoce desde mediados de los años 70; su planteamiento proviene de diferentes corrientes de pensamiento, como lo son la “ecología industrial”, la “biomimesis”

y el “cuna a cuna” (Balboa C y Domínguez Somonte, 2014). “Viene organizándose desde los años 60-70, cuando las personas empezaron a ver las consecuencias de ese crecimiento industrial tan fuerte que tuvo Estados Unidos en el siglo XX, cuando se incrementó en una gran proporción el uso del plástico y, en general, se observó un grado de consumo bastante alto con las consecuentes repercusiones y efectos sobre el medio ambiente, como un alto grado de desechos, impactos climáticos, etc.”, indica Rojas Martínez.

La economía circular, también conocida como circularidad, le apuesta a un sistema, tanto de producción como de consumo, en el que se apliquen los principios de compartir, arrendar, reutilizar, reparar, renovar y reciclar materiales y productos existentes durante el mayor tiempo posible. Según el artículo *¿Qué es la economía circular?*, de los autores Manuel Albaladejo y cols., “impulsada por el diseño y sustentada por el uso de energías y materiales renovables, la EC revoluciona la forma en que diseñamos, producimos y consumimos.

**E**xiste un concepto que cada vez está adquiriendo un mayor protagonismo en los países alrededor del mundo que buscan desarrollar estrategias en pro de reinventar y rediseñar sus sistemas económicos, enfocándolos hacia la producción limpia, el uso sostenible de los recursos naturales, la promoción del reciclaje, la regeneración de la naturaleza, la eliminación de los residuos y la reducción de la contaminación; en resumidas palabras, en la creación de un ambiente, ecosostenible y equitativo, al servicio y bienestar de las personas y, por lo tanto, de todo el planeta. Este concepto se conoce como economía circular (EC).

Los adolescentes y jóvenes se constituyen en el motor de cambio hacia una estructura circular, por ello, es fundamental su participación, ya que

El esquema se basa en tres principios: eliminar los residuos y la contaminación, mantener los productos y los materiales en uso, y regenerar los sistemas naturales”.



### Modelo de economía circular

La EC busca crear siempre un valor añadido de forma tal que el ciclo de vida de los productos se extienda, lo cual, en la práctica, significa reducir los residuos al mínimo. Esto contrasta totalmente con el modelo económico lineal tradicional, que se basa, primordialmente, en el concepto de “usar y tirar”, que requiere de grandes cantidades de materiales y energía baratos y de fácil acceso.

El tradicional promueve lo que se conoce en economía como la “obsolescencia programada”, que no es otra cosa que la acción intencional que hacen los fabricantes para que los productos dejen de servir en un tiempo determinado, lo cual contribuye, a su vez, a un proceso de consumismo que no acaba nunca y que tiene efectos negativos, tanto financieros como psicológicos, para los consumidores, pues, por un lado, con el fin de reemplazar ese producto que ya no les sirve tendrán que comprar otro, aumentando así sus gastos económicos; y, por el otro, esta práctica los empujará hacia un consumo compulsivo.

Por ello, de acuerdo con un informe del Parlamento Europeo (PE), la Unión Europea (UE) busca incentivar un cambio hacia un sistema sostenible impulsando a los europeos a que adopten estas nuevas estrategias. La obsolescencia programada, contra la que el PE también pide que se tomen medidas, forma parte igualmente de los puntos a tratar dentro de este modelo:



\*Fuente: Servicio de Investigación del Parlamento Europeo.

Para el economista Rojas Martínez, precisamente ese contraste frente al sistema tradicional se da al “diseñar productos que sean duraderos, que se puedan reparar, que solo sea necesario actualizarlos y que sean eficientes, es decir, que cumplan muy bien con el objetivo que tienen propuesto, además de que no generen una gran cantidad de desechos considerables. Y es ahí donde, por ejemplo, se reconsideran, en especial, aspectos como el empleo de plásticos de un solo uso, que tengan, por tanto, ciclos biológicos y técnicos”.

En el **ciclo técnico**, los productos se reutilizan, reparan, remanufacturan y reciclan. En el **biológico**, los materiales biodegradables se devuelven a la tierra a través de procesos como el compostaje y la digestión anaeróbica.



Y es que para todos es conocido el gran problema que representan las botellas de plástico para el medio ambiente, especialmente, por la contaminación de los océanos y la vida marina, y el riesgo que igualmente significan para la salud humana. Por eso, agrega el economista, “esta es una de las grandes problemáticas que se deben reconsiderar, pues se trata de un producto que tarda en degradarse entre 100 y 1.000 años, cosa que no sucede con elementos o materiales a base de fibras naturales u orgánicas que, por medio de la implementación de una EC, en el momento en que un consumidor termine de usarlos y ya no quiera tenerlos, simplemente podrá recurrir al reciclaje, a reutilizarlos o desecharlos de una forma que no le cueste al medio ambiente. Esto es, que cumplan su ciclo biológico y se puedan renovar”.



### Fomentando hábitos de consumo responsable

Tanto los padres como las instituciones educativas juegan un papel crucial en la enseñanza de valores a los niños y jóvenes, entre los que se encuentran la formación e inculcación sobre el sentido de responsabilidad que tenemos con el cuidado del planeta, creándoles conciencia acerca de los impactos ecológicos que pueden tener todas sus acciones.

Pero, ¿cómo podemos generarle esa conciencia y compromiso a nuestros jóvenes? En palabras de Rojas Martínez, “en este mundo todo es *marketing* y, por supuesto, son válidas todas las estrategias que, en ese sentido, se lleven a cabo para estimular e impulsar el consumo responsable, como a través de campañas de publicidad o educativas; sin embargo, pienso que más que dar una clase sobre, por ejemplo, ¿por qué es importante reciclar?, lo clave es utilizar las herramientas que existen en la actualidad, como las redes sociales (Instagram, Facebook, etc.), para mostrar los beneficios de esta economía de una manera que sea interesante. Esto es, que

los usuarios de este tipo de medios, en especial los jóvenes, realmente se interesen y quieran poner su grano de arena para cambiar la situación actual mundial frente a este tema”.

### La reutilización y el reciclaje como factores clave

Según el Instituto de Recursos Mundiales (WRI, por su sigla en inglés): “A medida que más y más Gobiernos introducen políticas que fomentan el reciclaje y la reutilización, y la conciencia de los consumidores sobre la sostenibilidad continúa creciendo, las empresas que adopten modelos de negocio circulares se encontrarán en una clara ventaja comercial”, pero, para ello, aclara la entidad, se necesita realizar una importante inversión en infraestructura para que el reciclaje pueda ampliarse o, incluso, hacerse obligatorio.





Colombia está entre las naciones que le apuestan a la circularidad. Se trata de una nueva forma de concepción pensada para facilitar nuestras vidas.

Un ejemplo de éxito es el de Corea del Sur, donde la introducción de un programa obligatorio de reciclaje de residuos alimentarios y la prohibición de poner desperdicios en vertederos condujeron a que un impresionante 95%

de los desechos se reciclaran en compost, piensos para animales, biogás o combustibles sólidos.

Por su parte, Colombia está entre las naciones que también le apuestan a la EC; por ello, la importancia de que nuestros adolescentes y jóvenes, que están marcando paso a paso su futuro, conozcan más sobre esta herramienta y sus implicaciones para el desarrollo del país. El Gobierno Nacional reconoce que “una economía productiva, eficiente y sostenible requiere de esquemas que permitan repensar, reutilizar, reparar, restaurar, remanufacturar, reducir, reproponer, reciclar y recuperar los residuos y materiales; por tal razón, presentó, en noviembre del 2018, la ‘Estrategia Nacional de Economía Circular’”.

En concepto de Rojas Martínez, “en los últimos años Colombia ha hecho unos esfuerzos importantes para formar parte de los países que están implementando la circularidad. Se necesita muchísimo más, por supuesto, pero el diseño de políticas como, por ejemplo, la prohibición de plásticos de un solo uso, a partir del 7 de julio del 2024, en sectores como las compañías comercializadoras, es un paso bastante

significativo y útil para empezar a crear conciencia entre las personas de que estos productos realmente no son necesarios. Una disposición como la de cobrar por una bolsa de plástico, que para muchos puede ser algo muy molesto, en realidad es una medida que sí ayuda a desincentivar el uso de esta clase de productos”.

A nivel internacional, la empresa DS Smith, uno de los principales fabricantes mundiales de embalajes de cartón sostenibles, lidera proyectos encaminados a fortalecer la EC. Para ello, creó un programa\*, disponible en 12 idiomas, incluyendo el español, diseñado para alumnos entre los 11 y 14 años, el cual proporciona una serie de materiales para ayudar a profesores y jóvenes en el conocimiento sobre la economía circular. ¡Descubramos cómo todos podemos contribuir en la protección de los recursos naturales del planeta!🌱

\*Más información en:

<https://www.dssmith.com/es/sostenibilidad/construyendo-una-base-solida/cuidamos-de-nuestros-trabajadores-y-nuestras-comunidades/programa-de-aprendizaje-sobre-economia-circular>



# Resiliencia para **ADOLESCENTES:**

## 10 consejos para desarrollar habilidades para recuperarse de los momentos difíciles

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

La capacidad de adaptarse bien ante los tiempos difíciles es una habilidad valiosa para los adultos jóvenes. La buena noticia es que la resiliencia es algo que se puede aprender.

Los anuncios hacen que parezca muy fácil ser adolescente: todo el mundo parece reírse, pasar tiempo con amigos y llevar la ropa adecuada. Pero si eres un adulto joven, sabes que la vida puede ser bastante dura a veces. Puedes enfrentar problemas que van desde el acoso escolar hasta la muerte de un amigo o de un padre. ¿Por qué a veces la gente puede atravesar momentos realmente difíciles y aun así recuperarse? La diferencia es que quienes se recuperan utilizan las habilidades de la resiliencia.

La buena noticia es que la resiliencia no es algo con lo que se nace o no, sino que se puede aprender. La resiliencia (la capacidad de adaptarse bien ante los tiempos difíciles, desastres como huracanes, terremotos o incendios, tragedias, amenazas o incluso situaciones de mucho estrés) es lo que hace que algunas personas parezcan tener una “capacidad de recuperación” y otras no.

### Diez consejos para desarrollar resiliencia

¿Qué consejos pueden ayudarte a aprender a ser resiliente? A medida que utilices estos consejos, recuerda que el camino hacia la resiliencia de cada persona será diferente: lo que funciona para ti puede no funcionar para tus amigos.





1

**Reúnanse.** Habla con tus amigos, y sí, también con tus padres. Entiende que tus padres pueden tener más experiencia de vida que tú, incluso si parece que nunca tuvieron tu edad. Es posible que teman por ti si están pasando por momentos realmente difíciles y puede que para ellos sea más difícil hablar al respecto que para ti. No tengas miedo de expresar tu opinión, aun si tus padres o amigos tienen una opinión contraria. Haz preguntas y escucha las respuestas. Conéctate con tu comunidad, ya sea como parte de un grupo religioso, deportivo, club o grupo de la escuela secundaria.

2

**Sé indulgente contigo mismo.** Cuando algo malo sucede en tu vida, el estrés de lo que sea que estés atravesando puede aumentar el estrés diario. Es posible que tus emociones ya estén por todas partes debido a las hormonas y los cambios físicos; la incertidumbre durante una tragedia o un trauma puede hacer que estos cambios parezcan más extremos. Prepárate para esto y sé un poco más indulgente contigo mismo y con tus amigos.

3

**Crea una zona libre de problemas.** Haz que tu habitación o apartamento sea una “zona libre de problemas”: no es que dejes a todo el mundo fuera, sino que tu hogar debe ser un refugio libre de estrés y ansiedad. Pero comprende que tus padres y hermanos pueden tener sus propias tensiones si acaba de suceder algo grave en tu vida y es posible que quieran pasar un poco más de tiempo contigo de lo habitual.



4

**Cumplir con el programa.** Pasar tiempo en la escuela secundaria o en un campus universitario significa tener más opciones, así que deja que tu hogar sea tu constante. Durante un período de mucho estrés, traza una rutina y cúmplela. Es posible que estés haciendo todo tipo de cosas nuevas, pero no olvides las rutinas que te brindan comodidad, ya sea lo que haces antes de clase, salir a almorzar o tener una llamada telefónica todas las noches con un amigo.

5

**Cuídate.** Asegúrate de cuidarte física, mental y espiritualmente. Y duerme bien. Si no lo haces, puedes estar más irritable y nervioso en un momento en el que debes mantenerte alerta. Están sucediendo muchas cosas y será difícil afrontarlas si te quedas dormido de pie.



6

**Toma el control.** Incluso en medio de una tragedia o una gran incertidumbre, puedes avanzar hacia tus metas paso a paso. Durante un momento realmente difícil, levantarse de la cama e ir a la escuela puede ser todo lo que puedas hacer, pero incluso lograr eso puede ayudar. Piensa en lo que puedes controlar y en lo que está fuera de tu control y puedes hacer algo al respecto. Los malos momentos nos hacen sentir fuera de control; recupera parte de ese control tomando medidas decisivas.



7

**Exprésate.** Las tragedias y los desafíos importantes pueden generar un montón de emociones conflictivas, pero a veces es muy difícil hablar con alguien sobre lo que sientes. Si hablar no funciona, haz otra cosa para plasmar tus emociones, como empezar un diario o crear un arte.



8

**Ayuda a alguien.** Nada te hace olvidar tus propios problemas tanto como resolver los de los demás. Prueba a hacer voluntariado en tu comunidad o en tu escuela, a limpiar la casa o el apartamento, o a ayudar a un amigo con sus tareas, en persona o en línea.



9

**Pon las cosas en perspectiva.** Puede que ahora todo el mundo hable de lo que te estresa, pero con el tiempo las cosas cambian y los malos momentos terminan. Si te preocupa no saber si tienes lo que hace falta para superar esto, piensa en alguna ocasión en la que te enfrentaste a tus miedos, ya sea al invitar a alguien a salir o al solicitar un empleo. Aprende algunas técnicas de relajación, ya sea visualizando un lugar tranquilo, pensando en una canción en particular en momentos de estrés o simplemente respirando profundamente para calmarte. Piensa en las cosas importantes que se han mantenido igual, incluso mientras el mundo exterior está cambiando. Cuando hables de los malos momentos, asegúrate de hablar también de los buenos y de los que no lo eran.



10

**Apágalo.** Quieres mantenerte informado o incluso puede que tengas tareas escolares que requieran que veas las noticias. Pero, a veces, las noticias, con su enfoque en lo sensacionalista, pueden contribuir a la percepción de que nada va bien. Intenta limitar la cantidad de noticias que ves, ya sean de la televisión, los periódicos o revistas, o de Internet. Ver un reportaje de noticias una vez te informa; verlo una y otra vez solo aumenta el estrés y no aporta ningún conocimiento nuevo.

Puedes aprender a ser resiliente, pero el hecho de que lo aprendas no significa que no te sentirás estresado o ansioso. Es posible que haya momentos en los que no te sientas feliz, y eso está bien. La resiliencia es un viaje y cada persona se tomará su propio tiempo en el camino. Es posible que te resulten útiles algunos de los consejos de resiliencia anteriores, mientras que algunos de tus amigos pueden beneficiarse de otros.

Las habilidades de resiliencia que aprendes durante los momentos realmente malos te serán útiles incluso después de que terminen, y son buenas habilidades para tenerlas todos los días. La resiliencia puede ayudarte a ser una de esas personas que “tienen energía”.

### Para obtener más ayuda

Desarrollar la resiliencia es un proceso personal. Si te sientes estancado

o abrumado, o que no cuentas con la capacidad de utilizar los consejos mencionados anteriormente, puedes considerar hablar con alguien que pueda ayudarte, como un psicólogo u otro profesional de la salud mental. Un psicólogo puede ayudarte a enfrentar muchos de los problemas de la vida.

Recurrir a alguien en busca de orientación puede ayudarte a fortalecer tu resiliencia y perseverar en momentos de estrés o trauma. &

La información contenida en este artículo no debe utilizarse como sustituto de la atención o consulta médica o de salud mental profesional. Las personas que consideren que pueden necesitar o beneficiarse de la atención deben consultar a un psicólogo u otro profesional de la salud mental o de la salud con licencia.



# Pequeñas sonrisas, grandes cuidados

## Guía para padres sobre la salud oral infantil

Por: María Paula Rengifo Mosquera  
Residente de Pediatría – Universidad Libre (seccional Cali)

La salud oral de nuestros niños es un aspecto fundamental del bienestar general que, a menudo, puede pasarse por alto. Desde la erupción del primer diente hasta la adolescencia, la salud bucal de los niños no solo influye en su capacidad para comer y hablar, sino que, además, afecta su confianza, su rendimiento escolar y su salud en general. ¡Acompáñanos en este recorrido hacia una sonrisa sana y duradera para los pequeños!



**Erupción dental:** la dentición temporal, también conocida como “dientes de leche”, consta de 20 dientes, los cuales inician la erupción entre los primeros seis y ocho meses de vida y se empiezan a caer hacia los seis y siete años. Por su parte, la dentición permanente incluye en total 32 dientes, los cuales comienzan a salir hacia los siete años y finalizan su erupción en la adolescencia y adultez.

Una preocupación constante entre los padres son los signos y síntomas que se pueden esperar por la erupción de los dientes de leche, entre los cuales se encuentran: irritabilidad, alteraciones del sueño, llanto, inquietud, fiebre, pérdida de apetito, frotamiento de la oreja del mismo lado del diente en erupción, inflamación de la encía que recubre el diente, irritación de las encías, aumento en el deseo de morder y babeo que puede causar tos, náuseas y sarpullido en el mentón.

Con respecto al manejo de estos síntomas, existen diferentes alternativas dentro de las que se recomiendan métodos no farmacológicos como: ma-

saje en las encías con manos limpias o paños húmedos, uso de elementos seguros y fríos (no duros ni congelados) como mordedores o frutas.

No se aconseja aplicar métodos tradicionales como el uso de collares o pulseras hechos de ámbar o silicón. Tampoco el uso de productos de venta libre como geles que contengan analgésicos o anestésicos tópicos, pues hay falta de evidencia y preocupación acerca de su seguridad.



**Hábitos de succión:** a la lactancia materna corresponde el hábito de succión nutritiva del recién nacido que, por su contenido rico en nutrientes y estimulación de la actividad muscular coordinada del bebé, beneficia el desarrollo motor oral y de dientes sanos. Por el contrario, la ausencia de esta puede hacer que se opten por otros tipos de succión no nutritiva como, por ejemplo, el uso del chupo o que los bebés decidan chuparse el dedo para satisfacer necesidades emocionales como la sensación de seguridad o de contacto, lo cual puede conducir a alteraciones en la oclusión y en la mordida.



**Alimentación:** en los últimos años se ha dado un proceso de transición nutricional consistente en una disminución del consumo de alimentos naturales sanos y mínimamente procesados, y un aumento del consumo de alimentos ultra-procesados, ricos en aceites, azúcares y sustancias sintéticas. Existe evidencia científica que demuestra la relación

causal entre el azúcar y la caries dental. La alta cantidad de azúcares es una característica de muchas bebidas lácteas endulzadas, del chocolate en polvo y de bebidas con leche y chocolate que los padres pueden considerar como nutritivas. No obstante, estas no se recomiendan. Por otro lado, las deficiencias nutricionales igualmente pueden causar daño a las estructuras y tejidos bucales.



**Caries:** entre los factores de riesgo para su desarrollo están: la desnutrición, la predisposición genética, la falta de higiene, el consumo de alimentos ricos en azúcares, la deficiencia de flúor, el uso prolongado de biberón o vaso con pitillo, o dormir con biberón o chupo. La caries no tratada puede traer problemas como dolor e infección, alteraciones en el sueño, en el crecimiento y deterioro de la salud.





## Consejería y cuidado preventivo

### ✔ Visita regular al odontólogo:

Se debe iniciar desde el embarazo de la madre y las citas dentales del niño deben realizarse desde el comienzo de la erupción de los dientes de leche del bebé.

### ✔ Dieta saludable:

Es importante favorecer la lactancia materna, evitar alimentos con azúcares y procesados, y como bebidas idealmente solo agua, limitando el consumo de los jugos.

### ✔ Evitar hábitos inadecuados:

Se ha encontrado que la succión del chupo y el dedo son los hábitos orales nocivos más comunes en la infancia, principalmente, de 0 a 3 años. Estos pueden llevar a maloclusión, disminución del trabajo de la mandíbula y los músculos de la cara, así como predisposición a infecciones. Se recomienda no acostar al niño con un biberón y retirar el chupo lo antes posible si se duerme con él. Adicionalmente, se aconseja el destete a los bebés del biberón y el chupo al año de edad.

### ✔ Sedentarismo:

El tiempo dedicado a mirar televisión y al uso de pantallas se relaciona con un mayor consumo de una dieta no saludable, menor actividad física, y un mayor riesgo de caries.

### ✔ Higiene del sueño:

Las horas de acostarse tarde o irregulares y menos horas de sueño se han vinculado como factor de riesgo de caries en la primera infancia.

## Pautas de higiene bucal

● **Cepillado:** dos a tres veces al día desde la aparición del primer diente, con un cepillo de cerdas suaves y cabeza pequeña, y bajo la supervisión adulta hasta que lo dominen, generalmente, alrededor de los 10 años de edad.

● **Crema dental:** se recomienda que contenga, al menos, 1.000 partes por millón (ppm) de flúor. En los niños menores de 2 años de edad, se debe usar aproximadamente el tamaño de un grano de arroz y la aplicación debe ser supervisada para evitar que el niño se trague la pasta. En niños de 2 a 5 años de edad, se puede usar el tamaño de una arveja y es importante que, en estas edades, los niños aprendan a escupir la crema después de cepillarse. Para los niños mayores de 6 años, se puede usar una cantidad similar a la que usan los adultos. Se aconseja utilizar el producto durante dos minutos. El producto específico puede ser valorado con el pediatra o el odontólogo para escoger adecuadamente entre las diferentes marcas del mercado.

● **Seda dental:** debe usarse sin importar la edad, desde que haya dos dientes juntos.



De **6 meses a 1 año**

Tamaño de crema equivalente a medio grano de arroz crudo.



De **2 a 5 años**

Tamaño de crema equivalente a una arveja.



De **1 a 2 años**

Tamaño de crema equivalente a un grano de arroz crudo.



Más de **6 años**

Usa siempre crema con flúor 1.000 ppm o más.

\*Fuente: Academia Colombiana de Odontología Pediátrica (<https://www.acop.com.co/preguntas-frecuentes/>).

● **Geles y enjuagues bucales con flúor:** son aptos para uso diario, salvo que se indique lo contrario. No están indicados para niños menores de 6 años por el riesgo de ingestión.

● **Transmisión bacteriana:** se deben evitar las prácticas domésticas como compartir utensilios, soplar la comida, besar a los bebés en la boca, compartir chupetes, comida o juguetes. ☹

### Lecturas recomendadas

- Recomendaciones de la Sociedad Española de Odontopediatría (SEOP) y del Comité de Nutrición y Lactancia Materna (CNYLM) de la Asociación Española de Pediatría (AEP) para padres y cuidadores sobre el cuidado de los dientes de sus hijos. [https://www.aeped.es/sites/default/files/recomendaciones\\_lm\\_para\\_padres\\_seop\\_aep\\_r\\_leis\\_sa\\_mh\\_final.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/recomendaciones_lm_para_padres_seop_aep_r_leis_sa_mh_final.pdf)
- Guía de salud bucal infantil para pediatras. Asociación Latinoamericana de Odontopediatría (ALOP). <https://backup.revistaodontopediatria.org/publicaciones/Guias/Guia-de-salud-bucal-infantil-para-pediatras-Web.pdf>



# Decálogo prevención de accidentes




1. El hogar debe ser un entorno seguro; la mejor forma de prevenir los accidentes es la anticipación. Evalúe su hogar y reconozca los sitios que puedan tener algún riesgo (terrazas, escaleras, cocinas, piscinas y otros lugares).



2. Los accidentes por caída de alturas son más frecuentes en niñas y niños menores de 5 años, en especial cuando están aprendiendo a caminar y/o gatear. Los niños y niñas deben estar bajo supervisión de un adulto y es recomendable ubicar mallas protectoras para evitar las caídas.



3. La cocina es un lugar donde ocurren frecuentemente accidentes por quemaduras con líquidos calientes o fuego. Para evitarlos el niño o la niña no debe estar en la cocina mientras se cocinan los alimentos, ni estar en brazos de quien los prepara.



4. En el baño o patio pueden ocurrir accidentes por resbalones o inmersiones en agua (semi- ahogamiento). Los niños y niñas deben estar acompañados durante el baño.



5. Los niños y niñas menores de 5 años están expuestos a intoxicaciones porque exploran el mundo a través de la boca; guarde bajo llave medicamentos, pastillas y todo lo tóxico o corrosivo. Nunca envase sustancias tóxicas en frascos de alimentos.



6. Para evitar el atragantamiento, el niño o niña no debe tener acceso a botones, monedas, pilas de reloj o juguetes muy pequeños. Los niños y niñas menores de 3 años no deben jugar con objetos que quepan por el diámetro del rollo del papel higiénico. Tampoco ofrecer alimentos esféricos y duros como maní y almendras a un menor de 5 años.



7. Se debe evitar que corran con objetos cortopunzantes de apariencia inofensiva como lápices o palitos de chupetas, ya que pueden generar no solo heridas en ojos, piel y mucosas, sino atragantamientos.



8. Fuera del hogar, los accidentes más frecuentes son los de tránsito. Se les debe enseñar a los niños y niñas a reconocer y respetar las señales, mirar a ambos lados antes de pasar una calle y evitar que jueguen en zonas donde hay vehículos, además, en zonas de tránsito deben permanecer acompañados.



9. Los niños y las niñas pueden desviarse fácilmente, por lo tanto, cuando estén en lugares públicos (centro comercial, piscina, playa, calle, etc.) los cuidadores deben evitar distracciones como el celular.



10.

Los niños y las niñas son sujetos de derecho; edúcalos para que sean actores principales de su cuidado, explicándoles los riesgos de las situaciones y cómo enfrentarlas.

# Los ojos de su hijo

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



Los exámenes de los ojos por parte del pediatra son un modo importante de identificar cualquier problema de visión que su hijo pueda tener. Si se detecta un problema a una edad temprana, tiene una mejor opción de ser tratado exitosamente.

## Cómo se desarrolla la visión

La visión de un bebé se desarrolla muy rápidamente durante su primer año de vida:

- ★ Al momento del nacimiento, un bebé no tiene la visión normal de un adulto, pero sí puede ver.
- ★ Los recién nacidos responden a formas grandes y a rostros, así como a colores brillantes.
- ★ Entre los tres y los cuatro meses de edad, la mayoría de los bebés puede enfocar la vista claramente en diversos objetos pequeños. Algunos incluso pueden distinguir entre uno y otro color (especialmente entre el rojo y el verde).
- ★ Hacia los cuatro meses de edad los ojos del bebé deben estar bien alineados y funcionar en conjunto para permitir el desarrollo de una percepción profunda (visión binocular).
- ★ Hacia los doce meses de edad, la visión de un niño alcanza el nivel de la de un adulto normal.

Tenga en cuenta que la visión no se desarrolla exactamente a

un mismo ritmo en todos los bebés, pero el patrón general de desarrollo es el mismo. Como el desarrollo visual es tan rápido durante el primer año, la detección temprana de problemas es decisiva para que no se presenten daños visuales permanentes. Ya que la visión continúa desarrollándose incluso después del primer año, los exámenes de los ojos rutinarios en el consultorio del pediatra siguen siendo claves para determinar problemas que puedan surgir durante el transcurso de la niñez.

## Signos de alerta

### ★ En bebés (hasta de un año de edad)

Los bebés mayores de tres meses deben estar en capacidad de “seguir” con los ojos un objeto, como un juguete o una bola, a medida que éste se mueve a través de su campo visual. Si su bebé no puede fijar la vista a esta edad o parece como si no pudiera ver, hable con el pediatra. Antes de los cuatro meses de edad la mayoría de los bebés cruzan los ojos de tanto en tanto; sin embargo, no es normal que sus ojos se crucen todo el tiempo o que uno de ellos se desvíe. En ese caso también deberá consultar con el pediatra.



### ★ En niños en edad preescolar

Si los ojos de su hijo están desalineados (estrabismo), notifique al pediatra de inmediato. No obstante, ciertos problemas visuales, como el ojo “vago” (ambliopía), a veces no presentan signos de alerta o el niño que lo padece no manifiesta ninguna queja al respecto. Por lo tanto, es importante que a esta edad el pediatra examine la vista de su hijo. Hay pruebas especiales para examinar la visión del niño.

### ★ A cualquier edad

Sea cual sea la edad de su hijo, si detecta cualquiera de los siguientes signos, comuníquese con el pediatra:

- Ojos cruzados o desviados, o que no enfocan en conjunto.
- Un material blancuzco, grisáceo o amarillento en la pupila.
- Ojos que parpadean rápidamente de un lado a otro o de arriba abajo.
- Ojos que parecen salirse de las órbitas (saltones).
- Dolor, picazón o malestar permanente en los ojos.
- Enrojecimiento en cualquiera de los dos ojos que no desaparece en unos cuantos días.
- Pus o costras en alguno de los dos ojos.
- Ojos que lagrimean constantemente.
- Párpado(s) caído(s).
- Se frota o aprieta los ojos excesivamente.



- Tiene sensibilidad constante a la luz.
- Cualquier cambio en la apariencia habitual de los ojos.

### ¿En qué momento deben examinarse los ojos de su hijo?

Las pruebas son un modo importante de identificar alguna anomalía. Durante este tipo de examen el médico busca enfermedades oculares y verifica que los ojos estén funcionando apropiadamente. Los niños que tienen una historia familiar de problemas visuales durante la niñez son más propensos a tener igualmente problemas visuales.

La Academia Americana de Oftalmología y la Academia Americana de Pediatría recomiendan que el pediatra examine los ojos de los niños a las siguientes edades:

#### ★ Recién nacido

Antes de ser dado de alta, todo bebé debe ser evaluado en la sala de recién nacidos para detectar posibles infecciones, defectos, cataratas o glaucoma.



Esto es particularmente importante en niños prematuros, en aquellos bebés a los que se les administró oxígeno o con múltiples problemas médicos.

#### ★ Hacia los seis meses de edad

Durante los chequeos del bebé sano el pediatra debe evaluar la salud ocular del niño, su desarrollo visual y la alineación de sus ojos.

#### ★ A los tres o cuatro años

A todo niño se le debe practicar un chequeo visual en busca de anomalías que puedan causar problemas posteriores en su desarrollo.

#### ★ A los cinco años de edad

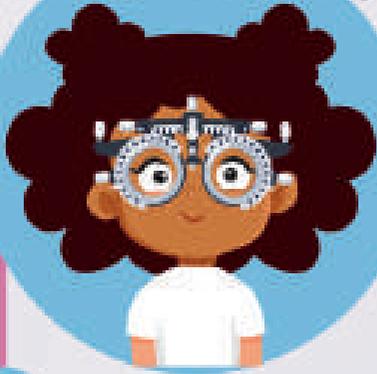
Cada año, el pediatra debe examinar la visión del niño en cada ojo por separado. Si se detecta algo durante los exámenes visuales rutinarios, el especialista podría referir al niño a un oftalmólogo entrenado y experimentado en los problemas visuales de los niños.

### Problemas de aprendizaje

Los problemas específicos de aprendizaje son muy comunes durante la niñez y sus causas son muy diversas. Aunque muchas veces se sospecha de los ojos, estos casi nunca son responsables de los problemas de aprendizaje. Por lo tanto, buscar una terapia para la vista no mejorará una discapacidad de aprendizaje. Su pediatra podrá referir a su niño a una evaluación por parte de un especialista en educación para determinar la causa exacta.



## Problemas de visión específicos



### Astigmatismo

Curvatura desigual de la superficie de la córnea que provoca visión borrosa. Se suele tratar con el uso de gafas.

### Blefaritis (párpados inflamados)

Inflamación de las glándulas sebáceas de los párpados. Esto suele resultar en una inflamación de los párpados y la excesiva formación de costras en las pestañas.

### Obstrucción de los conductos lagrimales

En algunos bebés los ojos se saturan de lágrimas y secreciones. Un masaje suave del conducto lagrimal puede aliviar la obstrucción. Si esto no surte efecto, se podría requerir un procedimiento para introducir sondas lagrimales o una cirugía.

### Cataratas

Turbulencia del cristalino del ojo. La mayoría de las cataratas deben extirparse quirúrgicamente. Esta es una afección poco común en bebés y niños y, por lo general, no se relaciona con la presencia de cataratas en la edad adulta.

### Calacios (quiste de Meibomio)

Es un bulto firme en el párpado que no es doloroso y que se debe a una obstrucción en una glándula sebácea. Puede desaparecer por sí solo o ser tratado con gotas para los ojos o compresas tibias.

### Abrasión corneal

Es un rasguño o raspadura en la superficie frontal del ojo (la córnea).

Puede ser una condición muy dolorosa que provoca lagrimeo y sensibilidad a la luz. Se suele tratar con gotas antibióticas o pomadas y ocasionalmente con un parche sobre el ojo.

### Caída del párpado (ptosis)

Afección en la que los párpados no están abiertos como deberían. Esto se debe a una debilidad en el músculo encargado de abrir el párpado. En casos severos, puede interferir con la visión y requerir de un procedimiento quirúrgico.

### Ojos falsamente desalineados (pseudoestrabismo)

Se debe a un puente nasal muy ancho o a pliegues adicionales de piel entre la nariz y el ojo, lo que hace que los ojos se vean bizcos.

### Hipermetropía

Dificultad para ver objetos próximos. Un pequeño grado de hipermetropía es normal en bebés y niños. Si la condición empeora o hace que los ojos se crucen, se requiere el uso de gafas.

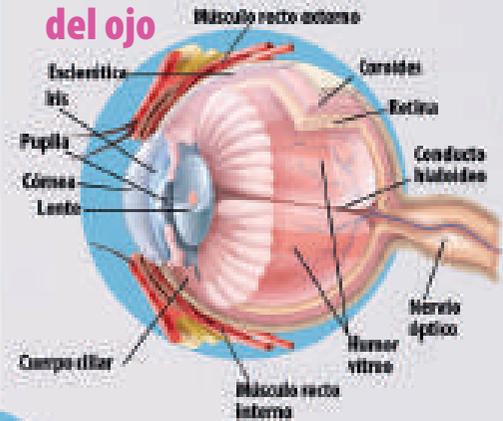
### Glaucoma

Una condición en la que la presión interna del ojo es demasiado alta. Si se deja sin tratar, puede provocar ceguera. Los signos de alerta son una sensibilidad extrema a la luz, lagrimeo, dolor persistente, cornea turbulenta y espasmos de los párpados. El glaucoma que se presenta en la infancia suele requerir de cirugía.

### Ojo "vago" (ambliopía)

Disminución de la visión debido a la falta de uso de un ojo que, por lo demás, es sano. Suele deberse a que los ojos no enfocan bien o están desalineados. Por lo general, se trata colocando un parche en el ojo "bueno".

## Partes del ojo



### Ojos desalineados (estrabismo)

Condición en la que un ojo gira hacia dentro, hacia afuera, hacia arriba o hacia abajo. Esto se debe a que los músculos oculares están muy tirantes. Se suele tratar con gafas y, en algunos casos, con cirugía.

### Miopía

Dificultad para ver los objetos distantes. La miopía es muy rara en los bebés, pero se vuelve más común en los niños de edad escolar. Para corregir la visión borrosa a distancia se recetan gafas. La miopía suele ser una condición que no se supera con el paso del tiempo.

### Conjuntivitis

Enrojecimiento de la parte blanca del ojo, por lo general, a causa de infecciones, alergias o irritaciones. Los signos incluyen lagrimeo, supuración y la sensación de que se tiene algo dentro del ojo. Dependiendo de la causa, la conjuntivitis se trata con gotas o con pomadas oculares.

### Orzuelo

Es una protuberancia roja y dolorosa en el párpado causada por la infección de una glándula sebácea. Se puede tratar con compresas tibias y gotas o pomadas antibióticas. &



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 podría recomendar con base en los hechos y circunstancias individuales.



## A propósito de **'La aventura de ser niño',** sabía usted que:



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

**E**s un libro escrito por el psicoanalista y psicólogo clínico Ricardo Millieri, en el que plantea la evolución psíquica del ser humano, desde su nacimiento hasta la adolescencia, mediante la descripción de las diferentes etapas en un lenguaje claro y ameno, matizado con ejemplos demostrativos extraídos de su experiencia clínica.

En su obra, el autor denota la altricialidad de los seres humanos consistente en su condición de franca inmadurez al nacer, lo que exige un acompañamiento y apoyo muy cuidadosos para su supervivencia inicial, pero que, a su vez, constituye una gran ventaja evolutiva por el notable desarrollo que este proceso promueve en términos de adaptación y respuesta frente a situaciones cambiantes en su periplo vital.

A continuación, compartiremos con nuestros lectores algunas interesantes reflexiones, en torno a la etapa de la adolescencia, que consideramos muy pertinentes:

- \* La adolescencia es un momento privilegiadamente difícil del desarrollo donde el niño busca su identidad adulta, lo cual es una tarea ardua y compleja habida cuenta de que su yo es extremadamente débil, lleno de dudas y zozobras que debe ir elucidando.
- \* Al adolescente le cuesta mucho decidirse a habitar su propio nuevo cuerpo, producto de los intensos cambios hormonales y biológicos que afronta en esta etapa de su vida.

\* Muchas veces es difícil establecer en la adolescencia el límite entre lo normal y lo patológico. De lo que no cabe ninguna duda es de que, si un adulto se comporta exactamente igual que un adolescente, es que está verdaderamente mal, y si, por el contrario, un adolescente se comportara como un perfecto adulto, seguramente, también.

\* El adolescente tiene como una especie de necesidad de hostigar a los adultos simplemente para autoafirmarse. Para él no hay más verdad que la verdad del grupo al que pertenece y salirse de ahí es como quedar desnudo, impotente y sin ningún argumento que le sostenga.

\* En el adolescente las emociones son vividas con intensidades cambiantes. Cualquier emoción en un momento dado puede parecer una pasión, y cualquier disgusto, una depresión.

\* El proceso adolescente se acompaña también de duelos; en el adolescente por la desaparición progresiva de su condición infantil y en los padres por esa niñez decreciente de su hijo.

\* Con frecuencia la adolescencia se recuerda como una época muy feliz de la vida, pero, para muchos autores, es preciosa cuando se recuerda y no tanto cuando se vive.

\*Fuente: Millieri, Ricardo. *La aventura de ser niño*. Diván. Biblioteca Nueva. Madrid. 2003.📖



# Mi abuela es un hada

Mi abuela Mariana  
tiene una cana,  
cana canariera.

Mi abuela Mariana  
me cuenta los cuentos  
siempre a su manera.

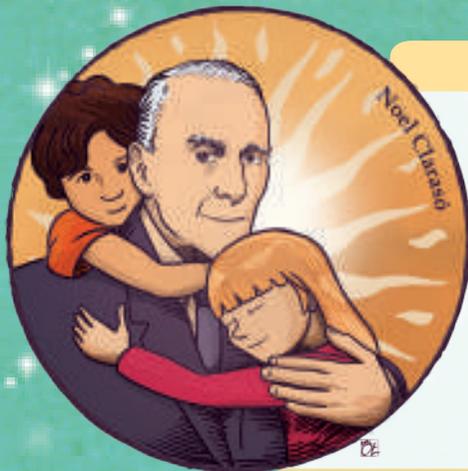
Yo la quiero mucho,  
yo la quiero tanto...  
Me ducha, me peina  
y me lleva al campo.

Me enseña canciones,  
me ayuda a estudiar,  
dice poesías,  
solemos jugar.

Luego por la noche  
mi abuela me vela,  
un cuento me cuenta  
y cuando me duermo,  
me apaga la vela,  
Mariana mi abuela.

Mi abuela Mariana,  
de paja el sombrero,  
el traje de pana,  
mi abuela Mariana  
no parece abuela,  
me parece un hada.

**Gloria Fuertes**



## Reflexiones

★ *“En esta escuela del mundo, ni siendo malos alumnos repetiremos un año, un invierno, un verano”.*

**Wisława Szymborska**

★ *“La infancia es un viaje no una carrera”.*

**Lyonne Lawrence**

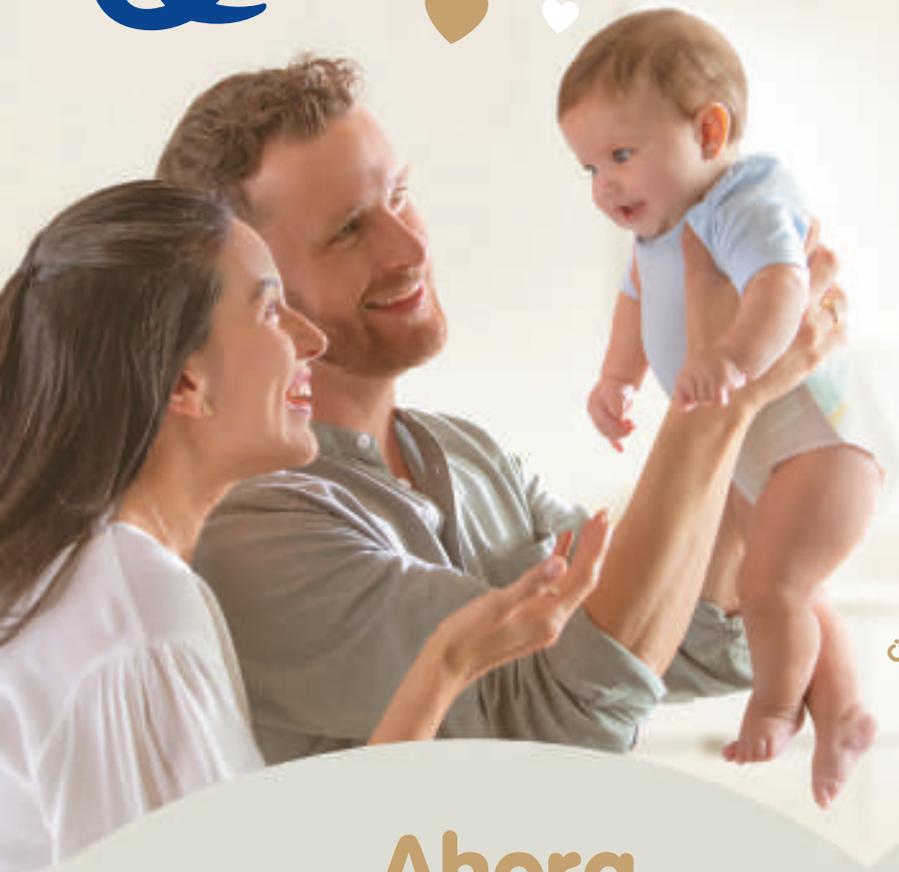
★ *“Acompañar es añadir algo a la vida de los demás”.*

**Noel Clarasó**





Amor, como ningún otro amor



Más comodidad para descubrir el mundo

Cintura elastizada



Ahora somos

Ultradelgados



01 8000 52 3339  
www.winny.com.co

Recomendados por:





## Todos los Pañales Winny y las Toallitas Winny Sensitive son

Recomendados por:



Sociedad Colombiana  
de Pediatría



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.