

Msonríe Mamá.®

& familia — 19 años —



• Hijos con necesidades especiales

• Un jardín infantil en medio de la naturaleza

• Beneficios de los abrazos

El psicólogo Rodrigo Jarpa y su visión
de la educación sexual



PAUSA EL

Ciclo de la picazón

CÁMBIATE A



www.popeye.cl



1. Separa la ropa

Identifica y lava por separado la ropa que está en contacto con la piel.



Ropa bebé



Ropa interior



Pijamas



Camisetas



Sábanas



2. Prelavado

Remueve las manchas con Jabón Popeye y evita el uso de productos irritantes con la piel.



3. Elige tu Popeye más adecuado



Fórmula
Hipoalergénica
para el Bebé



Fórmula
Hipoalergénica
para la familia



Fórmula de
origen vegetal



4. Dosificación

Dosifica con la medida precisa para evitar que restos de producto queden adheridos a las prendas.



5. Secado

Seca cuidando la piel. Tiende en lugares libres de alérgenos y asegúrate de guardar la ropa bien seca.

Enciende
el ciclo
del lavado
que cuida la piel

Sumario

Junio - Julio - Agosto 2023

- 4 ➔ Sabías que
- 10 ➔ Mi bebé se atraganta con la leche ¿qué hacer?
- 12 ➔ Cómo abordar la educación sexual con los hijos desde que son pequeños
- 18 ➔ Beneficios de abrazar a los hijos
- 20 ➔ Bromas o burlas hacia los hijos: ¿qué hacer como padres?
- 22 ➔ Mitos y verdades de la salud en invierno
- 23 ➔ Columna Rodrigo Toledo
- 24 ➔ Jardín infantil Arándano: Los niños como protagonistas de su aprendizaje
- 28 ➔ El desafío de enfrentar el diagnóstico de un hijo con necesidades especiales
- 32 ➔ Cómo reducir los efectos de la contaminación en la piel
- 34 ➔ Vida verde
- 36 ➔ Panoramas y libros
- 38 ➔ Imperdibles

DIRECTORA EJECUTIVA	ALEJANDRA BASCUÑÁN M.
GERENTE COMERCIAL	PABLO MARITANO F.
REPRESENTANTE LEGAL	JORGE CRUZ C.
EDICIÓN Y PRODUCCIÓN	Sonríe Mamá, El Conquistador del Monte 4776, Huechuraba - Santiago Fono: +56-2-28992000
EDITORIA	CRISTINA GONZÁLEZ D.
COLUMNISTAS	Felipe Cavagnaro, Francisco Larraín, Pablo Bertelsen, Carolina Pérez Stephens, Mónica Bulnes, Rodrigo Toledo, Carla Muñoz, Jeannette Escudero, Caroline O'Shee, Paulina Campos, Silvana Di Monte.
DIRECCIÓN DE ARTE & DISEÑO	PAULA CARRASCO R.
FOTOGRAFÍAS	Portada: Istock Reportajes: Istock
SONRÍE MAMÁ & FAMILIA	Sonríe Mamá&familia es un medio de comunicación de la empresa Miguel Maritano Industria de Jabones S.A. El objetivo es aportar con información de reconocidos especialistas en la formación y crianza de los niños.



RECUERDOS GRABADOS EN EL CORAZÓN

La primera vez que viajé en avión luego de haber sido mamá sentí mucha ansiedad. Decenas de preguntas invadieron mi cabeza: ¿me irá a echar de menos?, ¿irá a comer bien?, ¿me va a reconocer a la vuelta? Recuerdo haber estado prácticamente todo el día pensando en ella. Me costó mucho esa vez. Cuando volví, todo estaba bien. Había estado tranquila con sus rutinas de juego, sueño y comida.

Años más tarde nacieron dos hijas más y, a pesar de que nunca se me hizo fácil la despedida, lo pasé bien cuando tuve la posibilidad de viajar.

Pero cada vez que me acordaba de ellas me venía una imagen muy particular de cada una. A mi hija mayor la visualizaba jugando feliz en la casa, a la segunda la veía pedaleando rápido en su bicicleta y a la menor la recordaba esperándome con su mochila puesta a la salida del jardín infantil. Incluso cuando ya eran más grandes y salían por algunos días, me venían esas mismas imágenes a la cabeza.

Y si a ustedes les dijeran hoy que tienen que partir a una misión especial y que no podrán ver a sus hijos por un tiempo, ¿cuál es la imagen que guardarían de cada uno de ellos?

Ojalá puedan compartir esos recuerdos con ellos.

www.sonriemama.com



sonrie.mama

Esta obra está protegida por la Ley No17.336 sobre Propiedad Intelectual de los Derechos de Autor sobre obras literarias y artísticas, quedando prohibida toda reproducción sin autorización. La revista no comparte necesariamente las opiniones de sus colaboradores, columnistas y entrevistados, las que son emitidas a título estrictamente personal. Asimismo, la publicidad y sus contenidos son de exclusiva responsabilidad de las agencias y avisadores que los contratan. El director no se hace responsable de las opiniones ni del contenido de los mensajes publicitarios. La revista Sonríe Mamá (versión impresa y digital) se reserva el derecho de publicar artículos y avisos de publicidad de acuerdo a su línea editorial y comercial.

“Comer y beber con estilo. Disfrutar entre padres e hijos. Vivir en pareja.
Encontrar la inspiración en un cuerpo y mente sanos”.

Todo esto y más es VIDA ACTUAL.

Encuéntrala en BioBioChile



En la actualidad BioBioChile.cl cuenta con más de 1.500.000 visitas diarias
“Somos la red de prensa y comunidad de noticias más grande de Chile”

3.441.599 Facebook/RadioBioBio **4.217.365** Twitter/biobio **1.680.234** Instagram/biobiochile

¿Cómo usar correctamente un inhalador en lactantes y preescolares?



El inhalador es una herramienta para administrar medicamentos muy utilizada cuando estamos en presencia de enfermedades respiratorias. Sin embargo, y lamentablemente, no siempre es usado de manera correcta afectando su eficacia.

A continuación, Roberto Vera, especialista en Kinesiología Respiratoria de la Sociedad Chilena de Neumología Pediátrica, explica algunos puntos fundamentales para que el inhalador de dosis medida (el llamado “puff”) cumpla su objetivo de manera eficaz:

- 1-** Verifica en forma previa que el inhalador a utilizar sea el adecuado. Para esto, siempre consulta con tu pediatra.
- 2-** Antes de usar el inhalador, agítalo enérgicamente al menos por 5 segundos.
- 3-** Siempre se debe utilizar aerocámara o espaciador para aplicar el inhalador de dosis medida. Esto es importantísimo, ya que es la forma de asegurar que el medicamento llegue bien a los bronquios y que no se quede pegado en la garganta.
- 4-** Se recomienda que el niño esté sentado y en una posición cómoda.
- 5-** Fija la mascarilla de la aerocámara sobre la cara, asegurándote de que quede cubierta la nariz y la boca.
- 6-** Una vez que realices el “puff”, es importante no retirar la aerocámara por al menos 10 segundos (o contar al menos 5 respiraciones del niño).
- 7-** Entre cada “puff” de la dosis recomendada por el médico, espera 15 segundos.
- 8-** En caso de requerir un segundo puff, repite los pasos del 2 al 6.
- 9-** La aerocámara o el espaciador deben ser limpiados con agua jabonosa al menos una vez por semana. Es muy importante no enjuagar con agua, de manera que quede una película de jabón por dentro de la aerocámara, lo que evitará la estática y que el medicamento quede adherido a las paredes de la aerocámara, mejorando así la llegada del medicamento a los bronquios. Luego deja secar al aire sin utilizar paño.

¿Qué hacer en casa ante una quemadura?

Las quemaduras por agua, aceite o por elementos que emanan calor son frecuentes en los hogares, afectando tanto a niños como adultos. Sin embargo, no siempre reciben el abordaje adecuado.

El Dr. Felipe Arqueros, urgenciólogo de Clínica Las Condes, indica que frente a una quemadura, y antes de dirigirse al servicio de urgencia, se pueden tomar las siguientes medidas en casa:

- ▶ Limpiar el área que se quemó, por ejemplo, si hay ropa puesta, tratar de liberar la piel y retirar la tela que esté encima.
- ▶ Mojar el área con agua fría. Si es una zona mayor, ir a la tina a hacerlo. Si afecta un lugar de menos tamaño pueden hacerlo en el lavamanos.
- ▶ Luego, con una toalla limpia o tela que se pueda humedecer, cubrir la zona comprometida sin ejercer presión.
- ▶ Evaluar la gravedad y acudir a un servicio de urgencia.



Cuida de ti, protege a tu familia:

CONOCE EL PRIMER SEGURO DE SALUD MENTAL EN CHILE

COTIZA
AQUI



¿Qué signos pueden indicar si el niño/a está listo para dejar los pañales?

El momento de dejar los pañales es muy esperado por las familias. Sin embargo, para que se produzca sin dificultades y respetando las características de cada hijo o hija es importante considerar algunos aspectos.

De acuerdo con los especialistas de Chile Crece Contigo, la mayoría de los niños deja los pañales alrededor de los 3 años, aunque muchos no logran hacerlo completamente antes de los 4 o 5 años; la mayoría aprende primero a controlar el pipí y luego la caca; y la mayoría aprende primero a controlar en el día y luego en la noche.

Estos son algunos signos que pueden indicar si el niño/a está listo para dejar los pañales:

- Manifiesta incomodidad con el pañal mojado o sucio.
- Puede pasar al menos dos horas con el pañal seco.



- Puede decir fácilmente “quiero pipí”, “quiero caca” o alguna frase para comunicar su necesidad.
- Tiene las habilidades motoras para bajarse los pantalones y sentarse en la pelea por sí solo o con ayuda.

¿Qué hacer si mi hijo aún no cambia el diente y le sale el otro por detrás?

Esta es una causa muy frecuente de consulta de urgencia odontológica, ya que los padres suelen asustarse mucho cuando ven que a su hijo le está saliendo un diente permanente por detrás de los incisivos primarios (“de leche”), situación que puede ocurrir alrededor de los 6 o 7 años.

De acuerdo con la odontopediatra María Teresa Picasso, lo cierto es que la disposición anatómica de los dientes definitivos hace que estos puedan aparecer por detrás de los dientes de leche. Los últimos se van tornando móviles y al cabo de unas semanas se caen. Por lo tanto, esta situación se encuentra dentro de la NORMALIDAD. La especialista aclara que si pasa mucho tiempo y el diente de leche no aumenta su movilidad o no se cae es el momento de llevar al niño al dentista, quien evaluará la necesidad de extraerlo. “El niño puede ayudar un poco



realizando movimientos suaves hacia el diente de leche para que vaya soltándose poco a poco”, añade. La Dra. Picasso explica que otra preocupación de los padres se refiere a cómo el diente va a tomar su posición correcta si está por detrás del arco dentario. Pero una vez que se cae el diente de leche la lengua lo puede posicionar.

#PANTYS

Monarch

E S E N C I A L

@MONARCH_CL

TIENDAS MONARCH Y [Monarch.cl](https://www.monarch.cl)

¿Cómo prevenir accidentes en camas elásticas?

Según la Academia de Pediatría de América, el 75% de los accidentes en camas elásticas se produce por un choque entre niños. Y es que existen dos causas comunes de accidentes: el exceso de niños saltando, ya que chocan y eso genera daño o porque pierden el equilibrio; y la otra es cuando saltan sobre el resorte, lo que provoca caídas.

El traumatólogo infantil de Clínica Indisa, Dr. José Riquelme, señala que las lesiones más comunes en los niños, principalmente menores de 14 años, son esguinces, torceduras y/o luxaciones de tobillo, manos y codos. "Hay oportunidades en que los accidentes son más graves y llegan a involucrar lesiones en la columna, de cráneo y las que están a nivel cervical", explica.

Los principales cuidados y precauciones para cuidar a los niños son:

- ▶ Dependiendo del tamaño de la cama elástica, evitar que salte más de un niño a la vez.
- ▶ Si van a saltar en grupo, impedir que lo hagan niños de diferentes edades, ya que las distintas estaturas y pesos hacen que se dé un desequilibrio y los más pequeños queden en alturas y velocidades que son difíciles de controlar.
- ▶ Prohibir piruetas o acrobacias en el aire.
- ▶ Tener control de que los resortes de la cama elástica estén lo suficientemente acolchados y bien instalados.
- ▶ Controlar que la cama elástica esté puesta en una superficie plana y estable.



VACÚNATE CON NOSOTROS

Cuidamos de tu Salud y la de tu Familia



Lunes a Viernes desde las
**09:00 a 13:00 y 14:00 a
16:30 hrs.**

*Balmoral 309, local 201,
piso -2, Las Condes.*



7 reglas para poner límites sin problema

Aunque el tema de los límites puede ser controversial para algunos padres, lo cierto es que son esenciales para el buen desarrollo de los hijos. Al poner límites no solo cortamos las conductas no deseadas, lo que ayuda a mejorar el autocontrol del niño, sino que facilitamos que busque otras alternativas, con lo que será más flexible y adaptable.

A continuación se muestran 7 reglas para que los padres pongan límites sin problema:

1- Pronto. Si pones un límite la primera vez que observes una conducta que no te gusta o que no creas adecuada, evitarás que se produzca una primera conexión negativa en el cerebro del niño y, por lo tanto, tendrás mucho menos trabajo en un futuro, porque estarás evitando que la conducta negativa se desarrolle.

2- Antes. Cuando veas que tu niño va a hacer algo que consideras peligroso o negativo para su desarrollo, intenta frenarlo antes de que ocurra. Al igual que sucede con la anterior regla, evitar una conducta no deseada antes de que ocurra puede ser mucho más efectivo que corregirla veinte veces, una vez que el niño haya adquirido el hábito.

3- Siempre. El hecho de lograr que un niño desista de una conducta poco apropiada no quiere decir que no vuelva a intentarlo. Los niños son curiosos y persistentes por naturaleza. La clave para que los límites se hagan valer reside en que estos estén claros y presentes en su cerebro en todo momento.

4- Consistentemente. De nada sirve que el papá del niño no le deje ver dibujos por la mañana si su madre se lo permite de vez en cuando. Es importante que tu pareja y tú se pongan de acuerdo respecto a qué normas y reglas son importantes para el desarrollo de tu hijo.

5- Con tranquilidad. Parte del secreto de poner límites de una manera efectiva consiste en que los padres se mantengan dentro de los confines de la tranquilidad. Cuando le gritamos a un niño o cuando un papá se pone nervioso se activa una parte de su cerebro que prácticamente inutiliza la zona de la corteza cerebral que



se dedica a gestionar los límites. En estos casos, el niño no será capaz de escuchar, entender o aprender lo que estás intentando enseñarle.

6- Con confianza. Una de las cosas más importantes cuando vamos a guiar a alguien es que esa persona confíe en que sabemos por dónde la estamos guiando. Si tu hijo ve que tienes claro lo que puede y no puede hacer, se sentirá más tranquilo y más motivado a la hora de seguir las normas que le indicas. Tendrás que discutir menos porque sabrá que no va a ser fácil hacerte cambiar de opinión.

7- Con cariño. Cuando el límite es puesto con cariño, el niño entiende a la perfección que no es un ataque contra él, sino simplemente una regla que se debe cumplir. Su grado de frustración será mucho menor, y tú serás capaz de hacer valer el límite sin que la relación se resienta.

Fuente: Libro "El cerebro de los niños explicado a los padres", del neuropsicólogo Álvaro Bilbao.



Mi bebé se atraganta con la leche ¿qué hacer?

Ya sea en el pecho o con el biberón, algunos bebés se atragantan con facilidad provocando mucho temor en las mamás.

Por: Paulina Campos, enfermera y asesora de lactancia.
Creadora de Bendita Lactancia @blactancia

En ciertas ocasiones, cuando la mamá está dando pecho o biberón nota que el bebé sufre un poco (o mucho) de atragantamiento, al punto de salirle, incluso, leche por la nariz. Son instantes donde puede sentir temor al no saber qué le pasa al bebé, o inseguridad

al sentir que está haciendo algo mal.

Lo cierto es que tanto en el caso del biberón como del pecho, los bebés pueden atorarse y toser al tomar la leche como un mecanismo de defensa. Y existen varias razones de ello.

1. Flujo rápido de salida de la leche

Esto puede darse en el pecho o cuando utilizamos una tetina de mamadera con un alto flujo.

Algunas madres tienen un flujo de leche rápido, lo que puede hacer que el bebé trague más leche de lo que puede manejar cuando está al pecho. Esto puede llevar a que se atragante o tenga dificultad para respirar temporalmente. En estos casos es útil probar diferentes posiciones de amamantamiento para controlar el flujo de leche y permitir que el bebé se alimente de manera más cómoda. La Posición de Dancer y la Posición Biológica pueden ser de mucha ayuda, ya que el pecho queda contra la gravedad lo que disminuye el flujo de salida de la leche.

Para el caso de las mamás que dan biberón se recomienda utilizar tetinas de flujo bajo y dar la mamadera a los bebés utilizando la Posición de Kassing. Este método consiste en poner al bebé lo más vertical posible (no tumbado boca arriba) dándole el biberón en horizontal, sin inclinarlo (el bebé saca leche con la succión). Fue creado por la asesora de lactancia Dee Kassing para favorecer la lactancia materna en madres que debían utilizar también biberón. Con este método el flujo de leche que sale de la tetina es menor.



Posición Biológica

Posición de Dancer



Posición de Kassing

2. Alteraciones en la succión

Algunos bebés pueden tener dificultades para succionar correctamente el pecho materno, lo que puede llevar a una mala coordinación entre tragar y respirar. ¿Resultado? Atragantamientos ocasionales. Para estos casos debemos consultar con un fonoaudiólogo/a, quien es el profesional correcto para tratar trastornos de motricidad orofacial.

Esto puede darse tanto en bebés amamantados como en aquellos que toman biberón, y en ambos casos debemos consultar.

3. Reflejo de eyección exagerado

El reflejo de eyección es el proceso en que la leche materna sale del pecho durante la lactancia. En algunos casos, este reflejo puede ser exagerado o muy potente, lo que hace que la leche salga con más fuerza y rapidez de lo normal. Si el bebé no puede manejar este flujo de leche intenso puede ocurrir un atragantamiento.

Para estos casos podemos extraer leche materna antes de empezar a amamantar durante 3 o 4 minutos.

También es de mucha ayuda utilizar las posiciones antes mencionadas.

4. Postura inadecuada al pecho

Una posición incorrecta durante la lactancia puede hacer que el bebé tenga dificultades para tragar y respirar adecuadamente. Conviene asegurarse de que el pequeño/a esté bien posicionado, con una buena alineación de cabeza, cuello y cuerpo, para facilitar una alimentación segura y cómoda.

Si estás preocupada acerca de los atragantamientos frecuentes o si tu bebé parece tener dificultades persistentes durante la lactancia, es importante que consultes con un médico o especialista en lactancia para recibir una evaluación y orientación individualizada.

Recuerda que cada bebé es único y puede haber diferentes factores que contribuyan a los atragantamientos. La paciencia, la observación cuidadosa y el apoyo adecuado ayudan a superar cualquier dificultad.

Crédito ilustraciones:

Guía de Práctica Clínica sobre Lactancia Materna,
www.chospab.es



Cómo abordar la educación sexual con los hijos desde que son pequeños

El psicólogo Rodrigo Jarpa nos muestra un camino que permite a los padres hablar y educar a sus hijos en una sexualidad sana, responsable y con bienestar.

Como mamá de dos hijos —Blanca de dos años y medio y Santiago de 6 años— Caroline se enfrentó al tema de la educación sexual cuando su hijo le comenzó a hacer preguntas sobre su cuerpo. Para ella es importante poder llamar a los genitales por su nombre correcto. Además, señala que como padres debemos transmitirles que el cuerpo es sagrado, que nadie externo puede tocar o mirar y que hay zonas que son privadas. “Mi hija pequeña está con control de esfínter en el jardín y le mencioné que solo ciertas personas (sus maestras de jardín) pueden cambiarla y ayudarla”, explica. Como familia optaron porque la cuidadora de los niños —que no pertenece al grupo familiar— los bañe con traje de baño, ya que su hijo más grande se siente más cómodo frente a ella de ese modo. “Me parece super importante abordar este tema con los niños desde pequeños para ir respondiendo sus dudas y así llegar con mayor confianza a la adolescencia, donde se plantearán más profundamente otras inquietudes”, comenta.

La experiencia de Caroline nos hace reflexionar sobre cómo los padres pueden abordar la educación sexual en toda su magnitud desde que los hijos son chicos. Y es que hoy existe mayor evidencia sobre los beneficios que surgen cuando los padres conversan y educan a sus hijos en este tema, construyendo así una sexualidad futura sana y con mayor bienestar.

El psicólogo y doctor en sexualidad humana, Rodrigo Jarpa, es el autor de un libro que responde las principales dudas de los padres y que puede ser una buena guía para conversar con los hijos. ¿Su nombre? “Cómo educar niños y niñas sexualmente inteligentes” (Ediciones Urano).

Desde las primeras páginas, el experto señala que al asumir la responsabilidad de educar niños sexualmente inteligentes estaremos invirtiendo en que se den, con mayor probabilidad, estos beneficios:

- ➔ Que se posponga el inicio de las relaciones sexuales.
- ➔ Que disminuya el riesgo de embarazo o de contraer una infección de transmisión sexual (ITS).
- ➔ Que se eviten relaciones sexualmente abusivas.
- ➔ Que se desarrolle una actitud positiva, responsable y saludable hacia la sexualidad.

“Hay cierta información que es fundamental que conozcan, como todo lo relacionado con el manejo de los secretos, que sepan que tienen derecho a decir que no y a poner límites, que hay cosas que solo se hacen en privado o que pueden recurrir a nosotros cada vez que lo necesiten”, destaca Rodrigo Jarpa.



Padres: influencia más significativa

¿Y qué padre o madre no desea esto para sus hijos? Por esa razón, aunque cueste, el mejor camino es que ellos asuman este importante rol educativo con la intención de aportar al bienestar futuro de los hijos.

Jarpa señala que diversos estudios han demostrado que el grupo de pares y los medios de comunicación pueden ser fuente de información sexual con mucha influencia en los hijos. Frente a esta realidad, la idea es que sean los padres la influencia más significativa y positiva en su sexualidad. “A esto se suma que la educación en colegios —incluida la sexual cuando existe— por lo general se limita a la mera entrega de información y datos a memorizar. Y es que saber sobre biología, infecciones de transmisión sexual y embarazos es importante, pero no suficiente. Si no hay espacio para la inteligencia emocional o para los aspectos valóricos o sociales, se le hace un flaco favor al desarrollo de niños sexualmente inteligentes”, explica.

En este sentido, el psicólogo sugiere a los padres:

- ➔ Reducir la información incorrecta y los mitos en torno a la sexualidad de cara a los hijos, aumentando el conocimiento y manejo de información científica.
- ➔ Aumentar y mejorar la comunicación sobre estos temas con otros padres, madres y adultos de confianza.

- ➔ Reconocer el valor de los derechos y las responsabilidades propias, así como el respeto y reconocimiento de los derechos y responsabilidades de las demás personas.
- ➔ Promover valores y actitudes como la responsabilidad, la solidaridad, la empatía, el amor, el respeto a la intimidad propia y ajena, el respeto por la vida y la integridad de las personas.
- ➔ Propiciar el conocimiento del cuerpo humano desde su dimensión fisiológica y anatómica, promoviendo hábitos de autocuidado y prevención de infecciones de transmisión sexual y/o embarazos no deseados.
- ➔ Hablar a los hijos sobre ser sexualmente inteligentes y qué es lo que implica (dejar el libro en el velador o que vean a los padres leyéndolo para generar conversaciones a partir de este puede ser una estrategia valiosísima).



Valores familiares

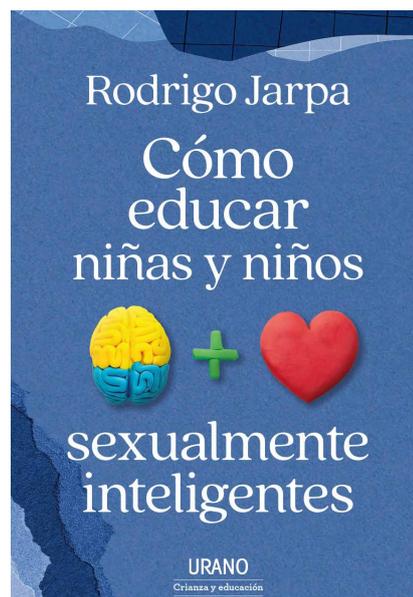
Cada familia es un mundo propio y existen algunas con profundas creencias religiosas o modelos de crianza heredados de los padres, donde puede ser más difícil conversar sobre sexualidad o donde puede haber reglas estrictas en cuanto a intimidad, relaciones amorosas, virginidad, etc.

Al respecto, Jarpa señala que es crucial respetar las creencias religiosas y/o valóricas de cada familia. Por eso, más que decir qué hacer o no hacer, la invitación es a trabajar con los valores personales que tenemos, para luego determinar aquellos que se consideran más importantes. “Quizás esto nos puede llevar a darnos cuenta de que hay ciertas creencias o mandatos que hemos heredado de nuestros padres o de la religión que no queremos seguir perpetuando y no queremos inculcar en nuestros hijos”, explica.

El modelo familiar influye también en los límites de la intimidad. Por ejemplo, si los padres acostumbran a bañarse con sus hijos no hay una edad concreta para dejar de hacerlo, ya que esto dependerá del contexto, de las costumbres familiares y, por sobre todo, de las características individuales de cada niño, considerando que todos son diferentes. Por ejemplo, habrá algunos que comiencen a sentir incomodidad o pudor y eviten que los padres los bañen (o bañarse juntos) a los 5 años, así como otros puede que no lo hagan nunca. “Esto no quiere decir que sea recomendable seguir haciéndolo hasta los 30... Es nuestra tarea como adultos permitirles que vayan generando su propio espacio íntimo, ayudándoles a que

se diferencien de nosotros y se enfrenten gradualmente a la separación necesaria para desarrollar su propia sexualidad”, acota Rodrigo Jarpa.

Lo mismo sucede con el tema de que los hijos vean a sus padres sin ropa o al revés: dependerá del contexto y de cómo cada uno se sienta con la desnudez. Todas las familias tienen costumbres diferentes al respecto. En general, desde los 6 años los niños pueden empezar a manifestar pudor frente a sus padres. En ese momento, es recomendable validar cómo se sienten, evitando ridiculizar o invalidar sus deseos de intimidad. “Lo ideal es que reforcemos el concepto de intimidad pero con naturalidad y tranquilidad frente a la desnudez, para que crezcan sintiendo aceptación del propio cuerpo”, explica.





Mitos

El psicólogo aborda algunos mitos relacionados con educación sexual, los que suelen basarse en miedos o temores infundados. Aquí van algunos ejemplos:

1-“Si le hablo de sexo a mi hija/o puede creer que le estoy dando carta blanca”

Las investigaciones demuestran que quienes reciben información adecuada de parte de sus padres en la infancia, suelen retrasar el comienzo de su actividad sexual y tienen mayores niveles de salud y bienestar sexual.

2-“La educación sexual les quita la inocencia”

Niños y jóvenes están expuestos constantemente a mensajes que pueden ser perjudiciales y contradictorios a través de los pares, internet y medios de comunicación. Los programas de educación sexual no enseñan la biomecánica del sexo ni posiciones sexuales, sino que brindan información y habilidades adecuadas a distintas edades y etapas de desarrollo para ayudarlos a retrasar la iniciación sexual y protegerse cuando empiecen a ser sexualmente activos.

3-“La educación sexual puede ser útil para jóvenes y adolescentes, pero no para niños menores”

La educación sexual abarca múltiples dimensiones y los niños comienzan a desarrollarlas y construirlas desde muy temprano. En la experiencia de Países Bajos, los niños de kínder hasta segundo básico aprenden sobre las estructuras familiares, las partes del cuerpo y qué hacer si alguien los toca de forma inapropiada. Más adelante, abordan el desarrollo físico y la autoimagen, las relaciones íntimas y la reproducción. Junto a esto, se enfocan en la seguridad, la confianza y el desarrollo de la autoestima. Al llegar a la adolescencia, estos jóvenes muestran un comportamiento sexual más reflexivo y maduro.



No hay una edad específica

Muchos padres piensan que para hablar de educación sexual con sus hijos deben sentarse con ellos de manera muy organizada y casi con un aura de reunión trascendental. También tienen dudas sobre cuál es el momento o edad más adecuada. Sin embargo, el experto

señala que no hay una edad específica y, más importante aún, no se trata de una conversación o “de la charla”. Se trata más bien de un proceso de comunicación y vinculación marcado por cientos de pequeños momentos y conversaciones, que son más fáciles de digerir, que preparan el escenario para diálogos abiertos y honestos sobre sexualidad y relaciones futuras.

Y es que con la educación sexual educamos constantemente a través de palabras que se dicen y no se dicen, gestos, caricias o muestras de afecto que se dan o que se omiten. Educamos con la actitud hacia nuestra propia sexualidad y con la forma en que vivimos con nuestros cuerpos.

“A medida que los niños crecen comienzan a mostrar nuevos comportamientos y a tener curiosidad sobre ciertos temas. Por ejemplo, los niños de 4 años suelen estar muy interesados en la procedencia de los bebés. Más allá de las pautas rígidas que definen qué decir edad por edad, las preguntas deben responderse a medida que surgen, para que la curiosidad natural de los niños se satisfaga según crecen. Sin embargo, algunos conocimientos o preguntas no surgen en ellos de forma espontánea y hay cierta información que es fundamental que conozcan, como todo lo relacionado con el manejo de los secretos, que sepan que tienen derecho a decir que no y a poner límites, que hay cosas que solo se hacen en privado o que pueden recurrir a nosotros cada vez que lo necesiten”, sostiene el psicólogo.



Toma nota

Rodrigo Jarpa explica que, de todas maneras, es fundamental saber cómo comunicarnos con los hijos, tener conversaciones constructivas, responder a sus preguntas, entregarles información y lograr que nos escuchen. Esto porque la información acerca de sexualidad que reciban de nosotros probablemente será la más precisa y confiable.

A continuación, el experto enumera algunas sugerencias y estrategias para comunicarse con los hijos de manera más efectiva:

➔ Si sientes incomodidad o vergüenza es absolutamente comprensible. Lo importante es que eso no determine tus acciones. Antes de hablar respira profundo tres veces, concéntrate en tu interior y enfócate en una o dos ideas máximo que quieras transmitir. Poco a poco te resultará más fácil.

- ➔ Si te preocupa dar demasiada información, considera que por lo general los niños únicamente asimilan tanta información como pueden entender. Si les das demasiada información, es muy probable que se aburran y te dejen de escuchar. Recuerda que son muchas conversaciones pequeñas a lo largo del tiempo.
- ➔ Ayuda a tus hijos a tener amigos y vínculos positivos con otros. Enséñales cómo elegir amigos y háblales de la importancia de ser inteligentes acerca de a quién permiten entrar en sus vidas. Conversen sobre las características de ser buen amigo.
- ➔ Comunícate y conoce a sus amigos y a los padres de sus amigos. Aprovecha las oportunidades que tengas para observar a tu hijo interactuar con sus amigos. Pon atención a sus juegos y conversaciones. Si algo te llama la atención, puedes conversarlo después. Respecto a los padres es fundamental que hablen de vez en cuando, ya que como todas las familias son distintas es útil que compartan ciertas normas y no transmitan valores opuestos a los que tú buscas inculcar. Por ejemplo, si a tu hijo lo invitan a una pijamada, es importante que conozcas y confíes en los adultos que viven en casa, incluidos los hermanos mayores.
- ➔ Mantente actualizado sobre sus intereses y su vida cotidiana. Al hacerlo, no solo estamos invirtiendo en un vínculo de calidad con ellos sino que podremos ayudarles a prevenir o evitar problemas y situaciones de riesgo. Pregunta cómo está su día a día, cómo va el colegio, lo que le gusta de música, películas o internet, conoce sus sueños, miedos y esperanzas.
- ➔ Cuando hablas con tus hijos es importante lo que dices, pero el cómo se lo dices es tanto o más relevante. Es fundamental mantener la intención de estar presente, ser amable y respetuoso.
- ➔ Al hablar sobre valores y lo que para nosotros como padres es importante les ayudaremos a elaborar sus propias actitudes sobre la sexualidad y el mundo que los rodea. No podemos decirles cuáles serán sus valores y creencias, menos imponerlas, solo podemos orientarlos y acompañarlos. Tus hijos construirán su propio conjunto de valores, pero escucharán lo que tú digas y observarán lo que tú hagas.
- ➔ Usa situaciones cotidianas para hablar de sexualidad. Por ejemplo, cuando ven televisión juntos, al escuchar una canción con letras sugerentes o frente a un aviso publicitario en la calle. Puedes propiciar el diálogo y compartir con tus hijos pensamientos y valores.



Abuso sexual

Este es un tema que genera mucha ansiedad en los padres. Pero según el experto, hacernos cargo de su prevención no implica quitarles la inocencia, hacerlos vivir con miedo o traumatizarlos.

Estas son algunas de sus recomendaciones:

Elimina o reduce las situaciones en que tu hijo se encuentra aislado o solo con una persona.

Háblales sobre su cuerpo y las partes íntimas.

Enséñales que no está bien guardar secretos sobre su cuerpo.

Enséñales a salir de situaciones incómodas o de riesgo.

Designen en conjunto una palabra clave que pueda usarse cuando tu hijo se sienta inseguro.

Háblales sobre consentimiento sexual.

IDEAL
PARA TODA TU
FAMILIA
Y TODA TU
ROPA!!



HIPOALERGÉNICO

SIN COLORANTE

CERTIFICADO DERMATOLÓGICAMENTE

PARA TODA TU FAMILIA

Nº1 EN EL CUIDADO DE LA PIEL®

POPEYE
HIPOALERGENICO



www.popeye.cl



5 beneficios de abrazar a los hijos

La próxima vez que abrases a tus hijos recuerda que estás haciendo grandes cosas por su salud física y mental. Y es que el abrazo desencadena la liberación de oxitocina, una hormona asociada a la confianza, seguridad y amor.

El momento en que se abraza a un hijo recién nacido por primera vez resulta inolvidable. Tenerlo en brazos y sentir el calor de su cuerpo es una experiencia maravillosa. ¿Pero sabías que según la ciencia hay más beneficios, además de ese cálido bienestar? Ocurre que esa sensación de confort está ligada a cambios positivos físicos y mentales en nuestros cuerpos. Es esencial para el desarrollo emocional, cognitivo y físico de los niños.

A continuación, se muestran cinco beneficios de abrazar a los hijos que han sido estudiados por la ciencia.

1-Abrazar a los niños los vuelve más inteligentes

A medida que sus cerebros crecen y se desarrollan, los niños necesitan una gran cantidad de estimulación sensorial. Expertos de la Universidad de Columbia Británica (Vancouver) mostraron que niños en orfanatos donde raras veces los abrazaban tenían severos déficits cognitivos. Sin embargo, cuando lo hacían a diario por

solo 20 minutos durante 10 semanas, sus puntajes eran mayores en evaluaciones de desarrollo cognitivo.

Debido a que los recién nacidos primero aprenden a conocer el mundo a través del tacto, el contacto físico como el abrazo o estar piel con piel es crucial para su crecimiento. De nuestros cinco sentidos, el tacto es el primero en desarrollarse, por lo que acariciarlos entrega la estimulación necesaria para que los cerebros jóvenes tengan un crecimiento y desarrollo normal.

A medida que el bebé crece, continuará beneficiándose del recibir y entregar afecto físico. La misma investigación concluyó entonces que los niños que reciben más abrazos tienen cerebros más desarrollados.

2-Abrazar beneficia el buen desarrollo

Los niños necesitan más que solo una adecuada cantidad de nutrientes para crecer. Si están carentes de contacto físico, sus cuerpos no podrán alcanzar los objetivos esperados para su crecimiento. Esto puede contribuir a una condición llamada falla de crecimiento. Pero cuando se les dan abrazos con cariño, los niños pueden pasar muy rápido de enfermos a saludables.

La ciencia de esto: el abrazo desencadena la liberación de oxitocina, una hormona asociada a la confianza, seguridad y amor. Cuando esta hormona se libera, también estimula hormonas del crecimiento especiales. Mientras que los investigadores continúan estudiando el complejo efecto de la oxitocina en el cuerpo, es bastante claro que la liberación de esta hormona en nuestros cuerpos ayuda al desarrollo físico desde temprana edad.

3-Abrazar puede detener rabieta

Los abrazos no solo son buenos para el desarrollo cognitivo y el crecimiento físico, sino que también ayudan al crecimiento emocional. Nada calma más rápido el llanto de un niño con la rodilla raspada que un cálido abrazo de un adulto que los quiera.

Además, los abrazos son la forma más efectiva de detener una rabieta. A muchos adultos les preocupa que si abrazan a un niño con berrinche le reforzarán el mal comportamiento. Pero esto es un mito. Cuando un niño tiene una rabieta emocional, libera emociones en respuesta a algo a su alrededor. No está siendo terco ni tampoco está tratando de arruinar el día a otros.

Los niños pierden el control de sus emociones, al igual

que a veces lo hacen los adultos. La diferencia es que los primeros no han aprendido a manejarlas. Esta es una meta en el desarrollo emocional, y hasta que el niño llegue a esta etapa, sus sentimientos son como un tren fuera de control.

Abrazar a los niños en esos momentos de arrebatos emocionales intensos los calmará, les enseñará que los padres están ahí para apoyarlos durante tiempos difíciles, y los ayudará a evitar una crisis afectiva.

4. Abrazar hace a los niños más resilientes

Durante momentos de estrés y aflicción, la adrenalina y el cortisol se liberan al cuerpo y cerebro. Debido a que los niños no han aprendido a controlar sus emociones, el estrés puede permanecer en su cuerpo y alcanzar niveles tóxicos. Cuando esto sucede, estas hormonas pueden afectar la salud de un niño tanto mental como físicamente.

Estudios demuestran que la exposición a altos niveles de hormonas del estrés puede también provocar consecuencias negativas en la adultez, como el aumento del riesgo de enfermedades físicas, al igual que depresión y otras condiciones adversas.

Los abrazos desencadenan la producción de oxitocina, reduciendo los niveles de hormonas del estrés, lo que disminuye estos efectos negativos y ayuda a los niños a fortalecer su resiliencia.

5. Abrazar ayuda a crear vínculos afectivos con los hijos

Además de los beneficios científicos para el niño, cuando los padres lo abrazan también se crea un vínculo más fuerte entre ambos. Los abrazos mejoran la confianza, reducen el miedo y fortalecen las relaciones. Y esto es un beneficio mutuo. Entregar y recibir afecto físico es bueno para los padres y para los hijos.

Desde la primera vez que se toma en brazos al niño, se crea un lazo especial que necesita cultivarse durante la niñez. A medida que el hijo crece este vínculo evolucionará, pero la necesidad de sentir la tierna caricia de mamá o papá nunca desaparecerá.

Fuente: Exchange Family Center (EE.UU).



Bromas o burlas hacia los hijos: ¿Qué debemos hacer como padres?

Durante la etapa escolar suele darse con bastante frecuencia el molestar a otro por algún rasgo físico o de personalidad. Incluso, estas malas bromas pueden provenir del mismo grupo de amigos.

Por: Mónica Bulnes de Lara, psicóloga.
Sigue a Mónica Bulnes en Instagram (@preguntaleamonica)

Vivimos momentos complicados para la autoestima de los hijos. Ya no solo debemos guiarlos para que aprendan a manejar los comentarios, críticas y burlas que reciben de sus compañeros en el colegio, sino que debemos cuidar también los efectos de las redes sociales, las cuales impactan de manera importante la imagen y concepto que tienen de sí mismos.

Las agresiones a la autoestima suelen ocurrir durante la pubertad y adolescencia, etapas de alta vulnerabilidad para los jóvenes. Complica un poco más el escenario el hecho de que en esta época es cuando los hijos tienen menos interés en escuchar a sus padres. Las opiniones que importan son las de sus pares, quienes no necesariamente son las mejores personas para promover la buena imagen de los hijos. ¿Por qué? Porque ellos mismos están trabajando en construirse la propia y muchas veces lo hacen a costa de "opacar" a quien tienen a lado.

Padres: ¿cómo ayudar?

Cuando los hijos reciben comentarios, críticas o burlas de sus amigos o compañeros por alguna característica física, emocional o de su personalidad los padres pueden llegar a preocuparse mucho al no saber cómo enfrentar estas situaciones. El origen de estas "bromas" suele ser de lo más diverso: estatura, color de piel, contextura física, algún rasgo prominente, nacionalidad, tipo de cabello, religión, condición académica, tipo de personalidad y un largo etcétera.

Como papás, ¿qué podemos hacer para ayudarlos?

Toma nota:

- Como con cualquier aspecto de la formación de los hijos, es indispensable tener una buena relación con ellos. NO DEBEMOS SER SUS AMIGOS, pero siempre debemos tratar de llevarnos bien con ellos, a pesar de que existan momentos en que debemos decir "No" y caerles mal por un rato.
- Cuando los hijos se sienten cercanos a sus padres pueden contar un poco más de su día y sus estados de ánimo. Con una llegada tranquila y abierta se puede construir un ambiente seguro, para transmitirle al joven que no será juzgado sino más bien entendido y acompañado.

- Es importante preguntarle al hijo lo que necesita de ti en momentos difíciles de convivencia con sus amigos o en redes sociales. A lo mejor solo necesita ser escuchado con empatía y no ideas de cómo manejar la situación. Los papás, comprensiblemente, queremos "arreglar" la situación, pero este intercambio está fuera de nuestras posibilidades de control. Es muy probable que las soluciones que les proponamos no le sean útiles en el contexto que vive tu hijo.

Ideas para construir una buena autoestima en los hijos

- 1 Crear y mantener una relación cercana y tranquila.
- 2 Crear y mantener un ambiente seguro, donde un hijo sepa que los papás manejarán cualquier tema de conversación sin juicio o exclamaciones alteradas.
- 3 Cuando el hijo quiera hablar sobre lo que le está sucediendo, escuchar activamente, sin distracciones y con cercanía y atención.
- 4 Preguntar: "¿Qué puedo hacer para ayudarte?", "¿Qué necesitas de mí en estos momentos?".
- 5 Si el niño o joven tiene desórdenes de sueño, desórdenes alimenticios, pierde interés en sus actividades diarias y se aísla más de lo normal, pedir ayuda especializada.

La pubertad y la adolescencia son etapas en las que se está construyendo la identidad y se aprenden herramientas para manejarse en el mundo, fortaleciendo el autoconcepto y la autoestima. Los papás podemos ser un gran apoyo solo escuchando, conteniendo, acompañando y buscando ayuda cuando es necesario y, desde luego, proporcionando el marco de valores que sostendrá a nuestro hijo/a toda su vida.

Mitos y verdades de la salud en invierno

Las enfermedades respiratorias están demandando mucho trabajo en los servicios de urgencia por la gran cantidad de niños enfermos que se han reportado.

Por lo mismo, es importante que los padres manejen cada vez más información y que al mismo tiempo esta sea correcta, evitando caer en mitos o errores de cuidados en la casa que puedan agravar la situación.

La doctora Romané Minieri (@dra.dato) se refiere a algunos mitos y verdades para la época que es necesario saber.

1- “Los niños/as se pueden enfermar entre 8-12 veces al año si van al jardín infantil o sala cuna”.

Verdadero. Esto se debe a una exposición mayor a la circulación de virus en estos lugares.

2- “Te vas a enfermar si no te abrigas, si estás sin zapatos o no te secaste el pelo”.

Falso. En general nos enfermamos al estar en contacto a través de las gotitas que emite una persona infectada al hablar, toser, estornudar, etc.

3- “Si tienes mocos o tos necesitamos jarabes para disminuir los días de resfrío”.

Falso. No hay jarabes o medicamentos que hayan demostrado su eficacia en disminuir un resfrío en menores de 6 años, por lo que no están recomendados. De hecho, podrían tener efectos adversos graves y no deben utilizarse sin consultar con el doctor.



4- “La mayoría de las infecciones respiratorias infantiles son por virus y no requieren antibióticos”.

Verdadero. Dar antibióticos no cambiará la evolución normal, por ejemplo, del resfrío común, y este seguirá su curso con o sin antibióticos.

5- “Si fumo afuera de la casa es lo mismo que fumar adentro”.

Verdadero. La nicotina queda en la ropa. Cuando estás en contacto con otras personas como niños/as o adultos mayores luego de fumar, ellos aspiran la nicotina de tu ropa.

6- “El alcanfor ayudará a descongestionar a mi bebé si lo aplico en su pecho o en su nariz”.

Falso. El alcanfor (ocupado en diversas pomadas y aceites para aliviar los síntomas respiratorios) es una sustancia altamente tóxica y potencialmente letal, que se absorbe en el contacto con la piel y al inhalarlo. No se ha demostrado que descongestione las vías respiratorias, al contrario, podría empeorar los síntomas. Evita su uso, especialmente en niños y niñas, embarazadas y si estás amamantando.

7- El aceite de eucalipto (agregándolo al agua o en contacto directo con la piel) con su olor ayudará a descongestionar y aliviar los problemas respiratorios.

Falso. El aceite de eucalipto está presente en muchas preparaciones de venta libre y se usa por vía oral o tópica para tratar muchas dolencias. Pero es tóxico, sobre todo para niños y niñas, llegando incluso a tener propiedades pro-convulsivas.

La recomendación final es no automedicarse, pues aunque se trate de productos naturales estos pueden tener propiedades tóxicas si no sabemos realmente para qué sirven.

Siempre ante la duda (o ante un consejo que recibas) conviene consultar a tu médico de cabecera.

Dar lo mejor de lo que somos



Por:
Rodrigo Toledo,
"Papá en Rodaje"
www.papaenrodaje.com
Instagram: @papaenrodaje

La perfección no existe, ¿estamos de acuerdo? En todo lo que hacemos la perfección es una búsqueda permanente, una utopía que nos impulsa a mejorar. En consecuencia, no existen ni madres ni padres "perfectas/os". Lo que hacemos, de manera ideal, es dar lo mejor de lo que somos pensando en estar a la altura de un desafío que es cambiante y complejo. Vamos tomando decisiones, sin tanta seguridad a veces, esperando que las cosas funcionen bien. Y nos equivocamos en más ocasiones de las que quisiéramos. Celebrar una vez al año al padre o a la madre es una oportunidad para agradecer a figuras que son imperfectas. Para algunas personas, incluso, puede representar el dolor de alguna ausencia o de una

relación que, por alguna razón, se desea olvidar. Vaya siempre nuestra empatía para con ellas. Es cierto que no basta con la intención, aunque importa. Perdonamos a papá y mamá alguna vez porque, al menos, entendimos que querían lo mejor para nosotros/as. Y porque también los años nos mostraron que no existen "manuales" para ejercer un rol de los más difíciles que pueden existir. Para quienes hemos tenido la oportunidad de tener hijos/as esto se vuelve más patente aún, pues lo experimentamos en primera persona y se agudiza con los años. Probablemente, ante más de alguna situación, quienes están leyendo esta columna recuerden, como un mantra, esa frase que solían decirnos: "Ya vas a ser mamá/papá". Y vaya que resulta ser real.



Jardín infantil Arándano: Los niños como protagonistas de su aprendizaje

En medio del paisaje sureño de Puerto Varas se levanta esta propuesta novedosa que busca el aprendizaje fuera de la sala de clases, con niños preescolares rodeados de mucho juego y naturaleza.

Corría el año 2009 cuando Francisca Talciani y su familia se fueron a vivir a Puerto Varas provenientes de Santiago. Ya instalados iniciaron la búsqueda de un jardín infantil para su hija de 2 años, pero la oferta de la ciudad lacustre no los convenció: querían algo distinto, especial y alejado de las estructuras de enseñanza tradicionales. Fue así como se materializó la idea de Arándano, un jardín infantil inspirado en la filosofía Reggio Emilia.

Francisca y Andrea García, ambas educadoras de párvulos, son las encargadas de este proyecto que hoy cumple trece años de existencia y que busca potenciar el desarrollo de niños y niñas a través del juego creativo, experiencias concretas en la naturaleza y las artes. El enfoque Reggio Emilia, creado por el educador italiano Loris Malaguzzi, se basa en la imagen del niño como poseedor de un fuerte potencial para el desarrollo y como sujeto de derechos, que aprende y crece en relación con otros. “Mis hijos tienen hoy 17, 15 y 13 años, y me hubiera gustado haber conocido antes esta maravillosa propuesta educativa con el fin de haber ganado espacios entretenidos de juego y creatividad con ellos. Sin embargo, reconozco que tuve la suerte de criarlos en sus primeros años sin el boom del celular, lo que me dio la oportunidad de estar más atenta a ellos, a sus necesidades, de poder habilitar espacios de juego para que se entretuvieran con los recursos que tenían... y siento que eso fue maravilloso. Sobre todo si lo comparo con los tiempos actuales, donde la crianza con la tecnología se hace cada vez más difícil porque nos absorbe tiempo importante de nuestro día a día”, comenta.

Para conocer más detalles del modelo educativo de Arándano conversamos con Francisca sobre la aplicación que han hecho del modelo Reggio Emilia y sobre las experiencias que viven los niños en un típico día de jardín infantil.

► ¿Por qué optaste por la filosofía Reggio?

Con el objetivo de entregar una educación de calidad y que fuera respetuosa con los ritmos naturales y derechos de la infancia descubrí la filosofía Reggio Emilia, que me encantó por su búsqueda constante de comprender la complejidad de la infancia y elevarla para ir construyendo una cultura e imagen del niño que ha ido transformando nuestra práctica educativa. Me pareció tan interesante la riqueza del diseño de los espacios y materiales, tan seductores, que avivan la curiosidad y activan el interés

“Los niños necesitan descubrir, conocer y explorar con su cuerpo a través de los sentidos y desarrollar su mundo imaginario a través del juego libre, para luego pasar a lo cognitivo. De lo contrario, es como partir construyendo una casa por el techo sin tener la base lista”, señala la educadora.

por aprender. La atmósfera es creada para que realmente los niños sean los protagonistas y constructores de su aprendizaje.

► ¿Cómo se entiende al niño desde esta perspectiva?

Entendemos al niño como un ser que nace lleno de potencialidades, inteligente, sociable y capaz, que absorbe el mundo cuando lo conoce y explora a su voluntad. Al considerarlo como un ser activo en su aprendizaje derribamos el modelo tradicional donde el adulto transmite el conocimiento. Pasamos a creer en la capacidad innata de los niños de aprender, en la interacción directa con los materiales y con las personas, por lo tanto, debemos ofrecerles espacios e instancias que potencien eso.

Creo que con la escolarización temprana de los colegios se perdió la esencia de la educación infantil, se mercantilizó, y el foco se puso en preparar a los niños para el colegio o el próximo curso, en vez de preocuparse por lo que ellos/as necesitan hoy, que es tiempo... tiempo para jugar, tiempo para descubrir, tiempo para construir,

tiempo para relacionarse, tiempo para resolver conflictos, tiempo para observar el recorrido de un caracol, tiempo para maravillarse, tiempo para construir sus propios proyectos... Y todo esto con un adulto que lo acompañe y lo desafíe en sus propias conquistas, que aliente sus capacidades personales, que le permita resolver sus propios conflictos, que lo acompañe a descubrirse a sí mismo y al mundo que lo rodea.

A través de esta filosofía conocimos la importancia de ampliar los lenguajes expresivos y simbólicos de los niños. Hay un poema muy lindo creado por el fundador Loris Malaguzzi, que habla de que el niño tiene cien lenguajes, pero le robamos noventa y nueve. Esto tiene que ver con que la mayoría de los esfuerzos que se hacen a nivel escolar tienen relación con los lenguajes del habla o los matemáticos y se olvidan de todo el resto, de las diferentes maneras que tienen los niños de representar, expresar y comunicar lo que sienten o piensan a través de diferentes medios y sistemas simbólicos. Es así como a través de diversas propuestas y materiales invitamos a los niños a explorar los lenguajes simbólicos y ampliar sus posibilidades de expresión.

► ¿Cómo les brindan a los niños estas experiencias que proponen?

Utilizamos el ambiente como un tercer educador, es decir, las educadoras diseñan diferentes propuestas estéticas para seducir a los niños a través del asombro y la curiosidad, y así activar el interés por involucrarse en la propuesta y desafiar sus propias habilidades. Implementamos propuestas con material no estructurado (que no tienen un solo uso, fin o resultado) a través de las llamadas “piezas sueltas”, que favorecen los múltiples lenguajes expresivos, por medio del juego con materiales reciclados o elementos en colecciones, dándoles la libertad a los niños de que los puedan transformar según sus propias motivaciones. De esta manera se potencia la imaginación, la co-construcción, el pensamiento divergente y el juego creativo.

► ¿Cómo es un día típico en el jardín?

Tenemos dos grandes momentos que dividen la jornada diaria. En el primer bloque los niños transitan por las diferentes propuestas, según sus intereses y motivaciones, con la guía y compañía de las educadoras que siempre están atentas a escuchar, observar y registrar los procesos que van ocurriendo. Luego de ordenar se reúnen en una ronda donde se reconocen como grupo y realizan diferentes rítmicas de saludo y de cantos. Al

terminar, los niños comen una colación para luego pasar al segundo momento importante del día: el exterior. Los niños se visten con trajes impermeables y botas de agua para salir a los diferentes espacios naturales que el jardín ofrece, implementados con cocinas de barro, areneros y algunos mobiliarios que inviten al movimiento y juego libre. Acá los niños/as viven la segunda parte del día hasta el término de la jornada. No es que salgan al recreo a “despejarse” de la “carga del interior”, sino que se utiliza como un aula viva donde disponen de tiempo y espacio suficiente para jugar, para desarrollar proyectos, relacionarse con otros niños (más grandes o pequeños) y relacionarse con los seres vivos que lo habitan para enriquecer su mundo interior. Entendemos el espacio exterior como un gran laboratorio verde donde la inteligencia sensorial, corporal, social y científica se activa en la exploración diaria con la diversidad de materiales que la naturaleza les ofrece y regula su ritmo natural el cual se sintoniza con el ritmo lento y sutil de la naturaleza.



“Lo que los niños necesitan hoy es tiempo... tiempo para jugar, tiempo para descubrir, tiempo para construir, tiempo para relacionarse, tiempo para resolver conflictos, tiempo para observar el recorrido de un caracol, tiempo para maravillarse, tiempo para construir sus propios proyectos”, señala.

Por una educación sin prisa

Para Francisca no existe una edad ideal que determine la entrada de un niño/a al jardín infantil, ya que cada contexto y necesidad familiar es distinta. Sin embargo, destaca la importancia de que el lugar elegido —ya sea sala cuna o jardín— responda a las necesidades que la infancia necesita y que se ponga a la altura de sus derechos y potencialidades.

► Francisca, ¿qué factores son perjudiciales en la etapa preescolar?

Creo que el principal es apurar los procesos. Debemos eliminar el paradigma de que “antes es mejor”, de que es necesario sobreestimar a los niños desde guaguas para que sean más inteligentes. Los niños necesitan descubrir, conocer y explorar con su cuerpo a través de los sentidos y desarrollar su mundo imaginario a través del juego libre, para luego pasar a lo cognitivo. De lo contrario, es como partir construyendo una casa por el techo sin tener la base lista.

► ¿Y cuáles son los factores protectores de una preescolaridad sana?

Niños con autoestima positiva que conocen sus capacidades y se desenvuelven con autonomía, con un buen desarrollo motor y una buena base sensorial. De esta manera, tendrán un piso sólido que después les permitirá pasar el tiempo necesario sentados en un escritorio atendiendo una lección o haciendo trabajos



de caligrafía. Y eso se consigue dándoles el tiempo, el espacio y la compañía. Una infancia sana es una infancia con tiempo y espacio para jugar.

► ¿Qué actividades recomiendas a los papás para potenciar el sano desarrollo de sus hijos preescolares?

Más que actividades mi consejo es que puedan habilitar en las casas un espacio de juego que sea diverso en materiales, donde los hijos puedan desarrollar la iniciativa al escoger, armar, desarmar, transformar el espacio y los materiales y así puedan jugar sin tener que depender de un adulto. A través de un ambiente acogedor, sin pantallas, donde les permitan aburrirse y salir diariamente al exterior que les entregará una base sensorial necesaria para su desarrollo sano (no existe el mal clima, existe la mala ropa). Acompañarlos en el desarrollo de la autonomía a través de labores cotidianas para que el niño/a se vaya sintiendo capaz y con herramientas para desenvolverse cada vez más autosuficiente, sintiendo que puede lograr grandes cosas. Los padres deben confiar en sus hijos y en sus capacidades. También les recomiendo apoyarse en la lectura, como el libro “Las piezas sueltas” de Priscilla Vela y “Educar en el asombro” de Catherine L'Ecuyer, que entregan herramientas para acompañar la infancia con una mirada desde el juego, el tiempo, el asombro y los materiales.



El desafío de enfrentar el diagnóstico de un hijo con necesidades especiales

Cuando a un niño o niña se le diagnostica trastorno del espectro autista, déficit atencional o incluso problemas de aprendizaje, los padres suelen tener numerosas dudas y miedos sobre cómo enfrentar y qué decir a sus hijos con esta condición.

Un estudio realizado por la Revista Chilena de Pediatría en el año 2021 dio a conocer la prevalencia del Trastorno del Espectro Autista (TEA) en el país: 1 de cada 51 niños tiene este diagnóstico. Y si se distingue dicho diagnóstico por género, la proporción es de 4 niños por 1 niña con el mismo cuadro.

Así, Chile supera la prevalencia de diagnósticos en comparación con otros países a nivel mundial como Estados Unidos, donde reportan 1 caso por cada 59 niños; Inglaterra, 1 por cada 57; Colombia, 1 por cada 68; España, 1 de 100; y México, 1 de 115.

Si bien existen diferentes diagnósticos con alguna condición especial a los que pueden verse enfrentados los niños y niñas (TEA, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad o TDAH, Síndrome de Down, entre otros), el acompañamiento es lógico e inminente por parte de los padres. Sin embargo, no siempre se cuenta con las herramientas para enfrentar este nuevo escenario.

Manejo de expectativas

María Jesús Lagos, psicóloga infanto-juvenil de Grupo Cetep, señala que “lo más importante es pasar tiempo con nuestros hijos, conocerlos y así poder identificar sus habilidades, sus puntos más fuertes y también sus puntos más débiles”.

Si conocemos a nuestros hijos podremos crearnos expectativas más reales sobre lo que son y lo que no son y, por lo tanto, de lo que son más o menos capaces. Cuando identificamos sus capacidades podemos reforzar lo bueno, pero también ayudarlos en lo que les resulta más difícil.

“Es fundamental reconocer nuestras expectativas personales como padres. Por ejemplo: si yo soy una persona muy sociable puede ser que mi hijo no lo sea en lo más mínimo. Eso podría llevar a que mi expectativa no se cumpla, y por lo tanto me sienta frustrado y decepcionado. Desde ese punto podemos manejar las expectativas que tenemos, adecuarlas y recordar que nuestros hijos no son una extensión nuestra, y que tienen maneras de ser y gustos diferentes”, indica la profesional de Grupo Cetep.

Si logramos adecuar nuestras expectativas a la realidad,

“Si logramos adecuar nuestras expectativas a la realidad, no les traspasaremos a los hijos la carga de ser algo que no son, o que sientan que nos decepcionan por no lograr ser lo que nosotros queremos”, señala la psicóloga.

no les traspasaremos la carga de ser algo que no son, o que sientan que nos decepcionan por no lograr ser lo que nosotros queremos.

Frente el diagnóstico

María Jesús Lagos comenta la experiencia de transmitir el diagnóstico a los padres y señala que “siempre que comunicamos alguna dificultad para los hijos de alguien, uno considera lo difícil que puede ser para ellos escucharnos y aceptar esa nueva realidad”.

Por esto, indica que “como psicóloga resulta fundamental ser muy cuidadosa, entregando la información de manera progresiva y siempre identificando la angustia que puedan sentir”. En ese sentido, es importante que los padres no teman preguntar abiertamente sus dudas al profesional, de manera que el diagnóstico sea recibido de forma clara y sin interpretaciones erróneas.

Por otra parte, puede ser muy recomendable para los padres consultar por espacios de contención y psicoeducación que el profesional les pueda sugerir.

Consejos clave

La profesional de Grupo Cetep entrega 3 tips prácticos que pueden ayudar a sobrellevar el diagnóstico de un hijo/a con alguna dificultad o necesidad especial:

- 1.- ➤ Eviten buscar información en internet o redes sociales, sino que enfóquense en la información que pueda brindar un especialista. Muchas veces en internet nos encontramos con información falsa y presentada de manera muy catastrófica, por lo que tener la contención de un especialista es fundamental.
- 2.- ➤ No etiqueten al niño o niña que acaba de ser diagnosticado. Recordemos que un diagnóstico no nos define, sino que solo nos explica un estado actual o una manera de funcionar de un individuo. Cuando hacemos un diagnóstico, el fin es ayudar a comprender y poder dar un tratamiento adecuado, no estigmatizar. Muchas veces caemos en frases como “Mi hijo es TEA”, “El niño con depresión”, “El bipolar”, y eso nos lleva a reducir a una persona a su trastorno. Cambiemos el vocabulario, pues este crea realidades.
- 3.- ➤ Incorpora a tu rutina momentos para ti como padre o madre, momentos donde puedas descargar tus emociones, pero también momentos que te brinden calma. Realiza actividad física, conversa con tus amigos, ten contacto con la naturaleza, medita, etc.
Si está resultando difícil aceptar el diagnóstico a nivel familiar, parental o personal, es importante solicitar apoyo profesional y realizar una terapia, ya que entregará herramientas para afrontar la noticia, ayudando a hacer el duelo y adaptarnos a la nueva realidad.

Los padres también debemos cuidarnos

Siguiendo la línea del cuidado parental, sobre incorporar momentos para uno mismo en el día a día, resulta fundamental entender que para cuidar a otros es necesario cuidarse a uno mismo. Precisamente, en la medida de que se establezca una dinámica estable de autocuidado, será más sencillo de abordar el desafío que este tipo de diagnóstico supone para la familia.

Para generar instancias donde pueda dedicarse un tiempo al descanso físico y mental, la profesional de Grupo Cetep recomienda a los padres/madres:

- Tener una rutina de sueño donde puedan acostarse y despertar a la misma hora, para favorecer así una mejor calidad de sueño.
- Incorporar a la rutina tiempo de ocio y actividad física. Puedes practicar algún deporte o realizar algún pasatiempo que te desconecte de las tareas del día a día.
- Buscar actividades que brinden calma y sensación de bienestar (leer un libro, salir a un parque, vida social, darse un baño de tina, etc.).
- Tener un espacio de terapia. La maternidad y paternidad no es fácil, y muchas veces conlleva cansancio y frustración, por lo que tener un espacio de contención es fundamental para lograr el autocuidado real. Además, en este espacio se pueden trabajar inseguridades y brindar herramientas de crianza para cuando nos sentimos sobrepasados.



YO QUIERO LO MEJOR para mis Hijos



Hipoalergénico
Certificado Dermatológicamente,
recomendado por pediatras y dermatólogos

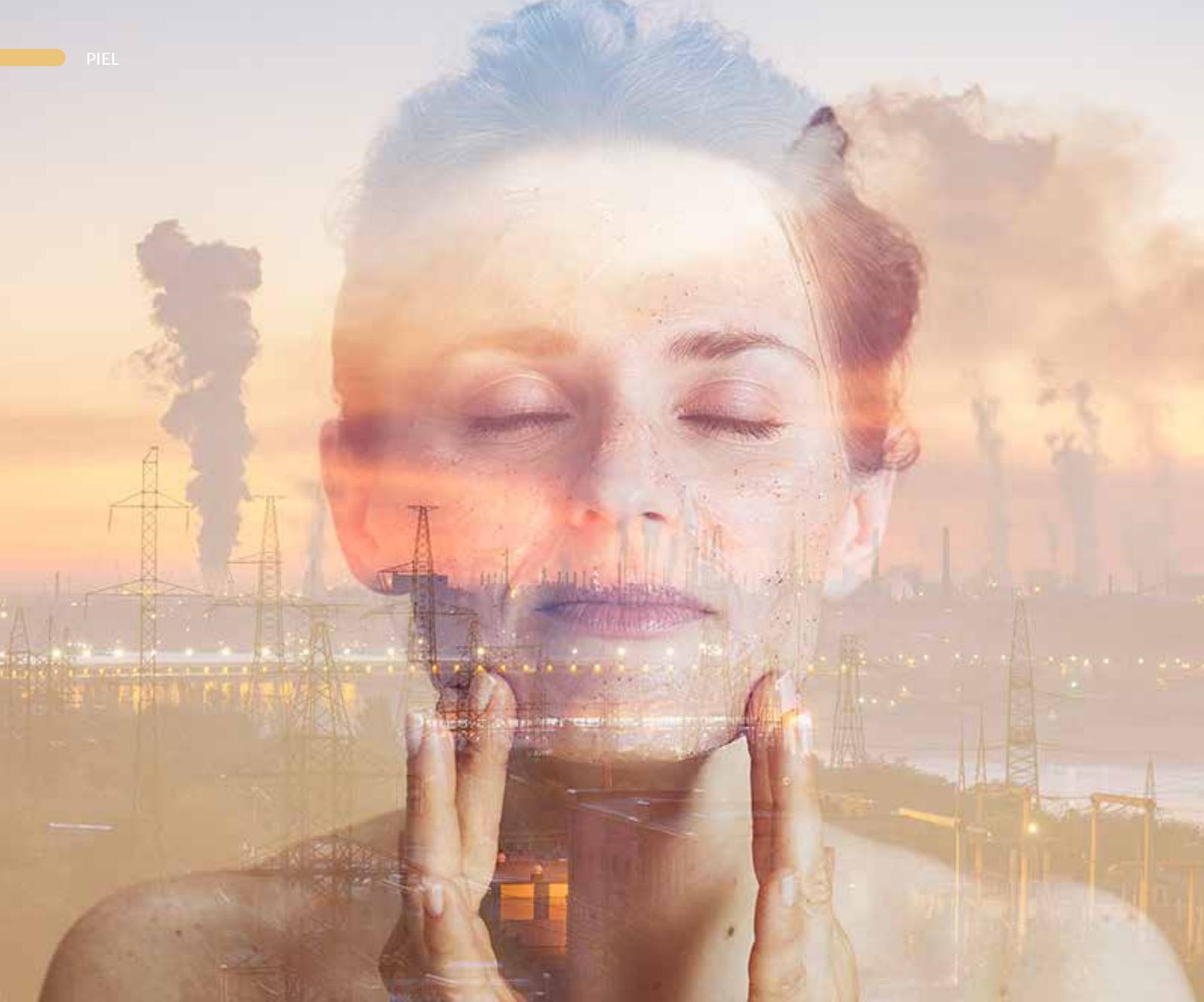
N°1 en el cuidado de la piel sensible®

Chile



www.popeye.cl

POPEYE
HIPOALERGENICO



Cómo reducir los efectos de la contaminación en la piel

La contaminación ambiental daña la piel tanto en su salud como en su apariencia. La buena noticia es que existen algunas rutinas que reducen los malos efectos.

La contaminación puede afectar la salud, especialmente si las personas viven en ciudades con alta polución.

Dado que la piel es la barrera más externa del cuerpo, es también uno de los primeros y mayores blancos de la contaminación atmosférica. Entre los contaminantes atmosféricos se incluyen los hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP), los compuestos orgánicos volátiles (COV), los óxidos, las partículas en suspensión, el ozono y el humo de cigarrillo. La exposición prolongada y repetitiva a estos agentes puede tener efectos negativos sobre la piel.

Efectos



La Dra. Anjali Mahto, dermatóloga y vocera de The British Skin Foundation, señala en su libro "La biblia del cuidado de la piel" (Editorial Planeta) que los estudios científicos realizados tanto en animales como en personas han demostrado que estos componentes de la contaminación atmosférica pueden contribuir al:

- ▶ Envejecimiento prematuro de la piel (aparición de arrugas o manchas pigmentarias).
- ▶ Empeoramiento de enfermedades inflamatorias como el eccema, la psoriasis y el acné.

Uno de los principales mecanismos es la generación de radicales libres que pueden dañar el ADN de las células cutáneas.

"Dado que la piel es la barrera más externa del cuerpo, es también uno de los primeros y mayores blancos de la contaminación atmosférica", señala la Dra. Mahto.

Qué hacer



Si no puedes abandonar la ciudad contaminada, ¿qué puedes hacer para reducir el daño provocado por la polución? La Dra. Anjali Mahto aconseja:

- ▶ Limpiar cada noche la piel para eliminar la suciedad y las toxinas ambientales de la superficie.
- ▶ Hacer una exfoliación una vez por semana (con menor frecuencia si la persona tiene la piel seca o sensible) para limpiar la piel más a fondo. De este modo, también se mejorara la penetración de cualquier producto aplicado posteriormente.
- ▶ Utilizar un sérum antioxidante: los antioxidantes como la vitamina C y el resveratrol tienen la capacidad de neutralizar el daño provocado por los radicales libres que genera la contaminación.
- ▶ Utilizar un protector solar (FPS 30 como mínimo). Y es que no se debe olvidar que la piel también necesita protección ultravioleta para ayudar a reducir el riesgo de cáncer de piel y los signos de envejecimiento prematuro.
- ▶ Hidratarse a diario, especialmente si hay tendencia a padecer afecciones inflamatorias de la piel seca (por ejemplo, eccema y psoriasis). Esto mantendrá la piel hidratada y contribuirá a conservar la integridad de la función de barrera de la piel.

En los dos últimos años, a medida que la calidad del aire en las ciudades ha ido empeorando cada vez más, se ha puesto de moda utilizar el término anticontaminación en las cremas. A muchos quizá les convendría plantearse si deben tomar medidas de precaución adicionales para protegerse de las sustancias químicas nocivas a las que están expuestos diariamente. Pero una cosa es clara: quizá no podamos controlar los factores ambientales que llevan a la inflamación y al envejecimiento de la piel, pero sí podemos intentar reducir sus efectos.

10 COSAS QUE NO DEBES TIRAR POR EL WC



1. Toallitas húmedas: Se han convertido en el peor enemigo de los sistemas de alcantarillado de las ciudades porque, como no se deshacen, crean atascos gigantes.



2. Tampones y compresas: Sucede lo mismo que con las toallitas: no se deshacen y atascan las tuberías de casas como de edificios. Pasa lo mismo con los bastoncillos para las orejas, los algodones desmaquillantes y, por supuesto, los pañales.



3. Aceite: Al no poder separarse del agua, un solo litro de aceite contamina hasta mil litros de agua. Además, a las depuradoras les cuesta mucho separarlo, con que lo que termina directamente en el medio ambiente.



4. Preservativos: Como están diseñados precisamente para no romperse, suelen aparecer flotando con frecuencia en las alcantarillas de algunas ciudades.



5. Colillas de cigarrillos: Suelen quedar flotando y necesitarás hasta tres o cuatro descargas del estanque de WC. Tampoco se degradan con facilidad y arrojan todos los químicos que llevan los cigarrillos a la red de aguas.



6. Cloro y amoníaco: Estos productos, que a menudo utilizamos en la limpieza de la casa, no son fáciles de desechar. Son altamente contaminantes y pueden oxidar la materia orgánica. Se deben usar con moderación y procurar no tirarlos al inodoro, a no ser que estén bien diluidos.



7. Pinturas y disolventes: Los productos químicos con que están hechos son muy contaminantes. En este caso siempre es preciso acudir a un punto limpio. Llévalos en los envases originales y, en lo posible, con las tapas originales para poder sellarlos.



8. Medicamentos: También pueden resultar muy nocivos, especialmente si terminan en los sistemas de irrigación o en los depósitos de agua potable.



9. Hilo dental: Tampoco es biodegradable, por lo que tirarlo al inodoro no es una buena opción. Utiliza mejor el papelerero para evitar contribuir a los atascos.



10. Basura: Aunque se trate de residuos orgánicos siempre es preferible utilizar el tarro de basura antes que arrojar restos en el inodoro. De este modo evitamos trabajo de depuración de agua.



Fuente: Fundación Aquea.

Giselle
Siempre dura más®

**Jabón líquido Hipoalergénico
Cuida la piel de toda tu familia**



Nutrición



Ultra Suavidad



Hidratante



Baby

Panoramas y libros

Libro infantil: “Despantallado”

Tras caer de su skate, Felipe no puede practicar su deporte favorito y subir nuevos videos de piruetas para compartir con sus seguidores en redes sociales. Aburrido y frustrado por no poder mantener su popularidad, deberá encontrar nuevas formas de canalizar su energía y explorar su creatividad, adaptándose a su nueva situación y descubriendo, mediante nuevos pasatiempos, que hay otras maneras de compartir. **Dónde:** Librerías y www.zigzag.cl



Jardín Botánico Nacional

Este lugar lleno de vegetación se ubica en Viña del Mar y ofrece muchas actividades al aire libre para los visitantes. Destaca el Canopy Alto Elevat para niños y adultos, que cuenta con 3 circuitos por edades y muro de escalada. También se puede hacer picnic frío, arrendar bicicletas y pasear por senderos. **Dónde:** Camino El Olivar 305, sector El Salto, Viña del Mar. **Horario:** 09:00 a 17:30 (salida 18:00 hrs).

Disney On Ice, 100 años de emoción

Tus personajes favoritos de Disney presentan un show único de aventuras, repletas de acrobacias sorprendentes y patinaje de primer nivel. ¡Mirabel y los personajes de Encanto por primera vez patinando sobre hielo! Una experiencia que las familias y los más pequeños recordarán para siempre. **Dónde:** Movistar Arena. **Cuándo:** 5 al 13 de agosto. **Entradas en Punto Ticket.**



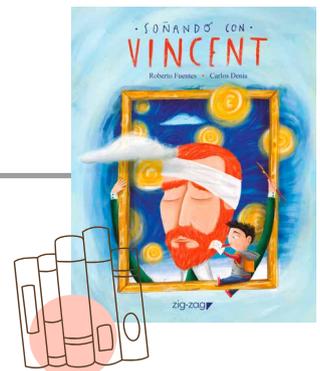
Circos de dinosaurios

Un viaje por el tiempo hasta una era Jurásica, donde aprenderemos de los dinosaurios, su medio ambiente, sus dimensiones y su alimentación. Todo esto de una manera entretenida, mezclada con actos circenses de calidad internacional. **Dónde:** Mall Arauco Maipú. **Cuándo:** Hasta el 20 de agosto. **Entradas en Ticketplus.**

Libro: “Soñando con Vincent”

Pablo es un niño con síndrome de Down que ama el arte, la literatura y la música, y anhela conocer a sus creadores favoritos. En sus sueños es capaz de viajar en el tiempo justo en el momento en que Vincent van Gogh pinta su obra “La noche estrellada”. Ambos aprenden a valorar aquello que los hace únicos y diferentes, forjando una amistad basada en el arte y la imaginación.

Dónde: Librerías y www.zigzag.cl



El jabón
Número 1
en duración



Busca este logo  en nuestros envases reciclables



Nutrición



Ultra Suavidad



Hidratante



Coco Thai



Citrus Verbena

Giselle[®]
Siempre dura más.®



Detergentes Popeye que cuidan la piel,
formato PET 3 Lts.
Variedades Familia, Bebé y Ecofriendly
Dónde: Supermercados
Precio referencial: \$16.290



Alfombra antigolpes reversible
(ideal para jugar con bebés y niños pequeños)
Precio: \$36.399
Dónde: <https://www.carestino.cl>



Nuevas fragancias Jabón Giselle
Citrus Verbena y Coco Thai
Dónde: Supermercados
Precio: Pack x2: \$2.399



Organizador de pared jirafa
Precio: \$21.990
Dónde: www.fashiontoys.cl



Mini Balance bike/ Bicicleta de Equilibrio/ Triciclo Ajustable
(ayuda a la coordinación, 8 meses-3 años)
Precio: \$44.990
Dónde: <https://aldeadidactica.cl>



Estantería giratoria para niños
(ideal para mantener libros en dormitorio de niños)
Precio: \$41.990
Dónde: www.elcontainer.cl



¡Conoce nuestra colección de invierno, diseño y moda sin pasar frío!
Dónde: Disponible en tiendas Monarch y monarch.cl
Precio: Consultar en tiendas

Lavalozas Hipoalergénico
Cuida tus manos



N°1 en el cuidado
de la piel sensible®



www.popeye.cl

Lavalozas
POPEYE
HIPOALERGENICO

POPEYE®

ECO FRIENDLY

- Detergente líquido formulado a base de tensoactivos de origen vegetal de fuentes renovables.
- Producto sin colorante.



Duro con las manchas, suave con el planeta



www.popeye.cl

