

# Mateo



*Ojo de Pescado Lab recibe propuestas de proyectos audiovisuales en desarrollo para las infancias de Latinoamérica*



**INICIA EN REGIONES DE COQUIMBO Y VALPARAÍSO, INICIATIVA DE PROGRAMA EXPLORA PARA FOMENTAR LA CIENCIA EN LA PRIMERA INFANCIA**



**Obesidad infantil y adulta:**

**Factores clave para la prevención**

## Columna de Opinión:

## ¿SABES CÓMO AFECTA LA TECNOLOGÍA AL CEREBRO DE TU HIJO?

La tecnología nos rodea y a los niños les encanta, pero ¿debemos los padres fomentar su uso temprano en casa? ¿Sabemos realmente cómo influye la exposición a estas tecnologías en el desarrollo cerebral de nuestros hijos?

Las evidencias científicas son reveladoras: un mayor tiempo de exposición a estos dispositivos (tablets, smartphones, videojuegos y TV) está relacionado con mayores índices de déficit de atención, fracaso escolar y depresión infantil.

La principal razón es que el cerebro del niño necesita aprender a dominar su concentración y sus emociones y los dispositivos son, en muchos casos, un paso atrás. Cuando el niño es un bebé sólo puede prestar atención a objetos que se mueven y hacen ruido, como por ejemplo, un sonajero. A medida que se va haciendo mayor es capaz de tener un mayor autocontrol y dirigir la atención hacia estímulos menos llamativos como por ejemplo un libro o los deberes. En el entorno digital suele ocurrir lo contrario, pensamos que el cerebro del niño se estimula mientras pasa el dedo por aplicaciones que reclaman su atención con colores, movimientos y sonidos, cuando en realidad estamos dando un paso atrás hacia el sonajero.

Por otra parte, el niño que se acostumbra a los estímulos siempre cambiantes, divertidos y sorprendentes del entorno digital comienza a percibir los cuentos, la pizarra y el profesor demasiado lentos y monótonos y su cerebro no les puede prestar atención. Más aún, el niño sobre-estimulado desarrolla un paladar por lo intenso y deja de sentir placer ante actividades menos estimulantes. En ese sentido, una labor de todo padre y toda madre consiste en ayudar al niño a saborear la vida compartiendo con el niño momentos de conversación juego y exploración en lugar de consumirla a golpe de tableta y televisión.

Tanto en la escuela como en casa lo más sensato es dejar estas herramientas en manos de los adultos (especialmente hasta los 5 años) permitiendo solo su uso puntual y bajo supervisión. A partir de esa edad es fundamental limitar y hacer valer horarios y normas al respecto, favoreciendo así que el niño desarrolle autocontrol frente a las tecnologías y preserve su capacidad de explorar y disfrutar de todos los matices que ofrece la vida.



Por Álvaro Bilbao

Neuropsicólogo y autor de "El Cerebro Del Niño Explicado A Los Padres"

## Efemérides:



Año 1904

12 de Julio

Nace en Parral el notable poeta chileno y Premio Nobel de Literatura 1971, Pablo Neruda.

Llega a la diplomacia, recibe condecoraciones, grados académicos, cargos públicos, galardones (Premio Municipal de Poesía 1944, premio Nacional de Literatura 1945, y Premio Nobel 1971) El 23 de Septiembre de 1973, fallece.

## CONSEJOS PARA ENSEÑAR A TUS HIJOS A AFRONTAR SUS TAREAS Y NO POSTERGARLAS

### CONSEJOS MATEO:

Antes de plantear cualquier pauta con la que corregir la indeseada costumbre que nos ocupa, es importante analizar los motivos que se esconden tras ella. Y es que, pese a que en un primer momento nos veamos tentados a relacionarla directa y exclusivamente con la pereza o la vaguería, la raíz del problema resulta bastante más compleja.

Cuando postergamos una tarea injustificadamente, no nos vemos invadidos por la satisfacción, sino todo lo contrario. Sabemos perfectamente que nuestra decisión no es beneficiosa y que, tarde o temprano, traerá consecuencias nada halagüeñas. Un sinsentido que vacía de causas coherentes y lógicas el acto de procrastinar y que nos lleva a adentrarnos en el plano emocional en busca de desencadenantes válidos.

### CONSEJOS PARA ENSEÑAR A LOS NIÑOS A NO PROCRASTINAR:

#### 1. Planificación

Tomarse un momento para definir previamente el tiempo que les llevarán las labores diarias minimizará la probabilidad de que surjan imprevistos que les impidan culminarlas. Si, además, son capaces de dividir paralelamente el trabajo total en tareas específicas y sencillas, la programación inicial se ajustará más fielmente a la realidad.

#### 2. Concentración

De igual manera es preciso evitar distracciones durante las sesiones de trabajo. Esto impedirá que los estímulos externos desvíen la concentración hacia las mismas y dificulten cumplir con los plazos preestablecidos. Por tanto, elementos como los móviles, la televisión o la radio deben permanecer fuera de su alcance

mientras acometen las responsabilidades correspondientes.

#### 3. Habituaación

Respetar el calendario de actividades diarias es también fundamental para que nada se pase por alto. A pesar de sus connotaciones negativas, las rutinas son necesarias y ayudan a alcanzar los objetivos marcados tanto a corto como a largo plazo.

#### 4. Motivación

Pero no todo consiste en autoimponerse una disciplina férrea e inflexible. Por el contrario, deben existir distintas recompensas complementarias a la motivación principal que incentiven a los niños a esforzarse. Cuando hayan finalizado sus tareas, se habrán ganado con creces un premio. Por ejemplo, el poder dedicar un periodo de tiempo razonable a desconectar y disfrutar de sus alternativas de ocio preferidas.

### Mateo publica tus noticias

Si quieres contarnos las actividades que ocurren en tu colegio, por ejemplo aniversarios, obras de teatro, actividades deportivas, etc. Comunícate con tu amigo Mateo al correo:

educacionmateo@gmail.com



mateo

Edición: María Moore J. ■  
mariamore123@gmail.com

Diseño: Eduardo Godoy ■  
edujesusgodoy@gmail.com



## Liceo Técnico Ignacio Carrera Pinto Firma **COMPROMISO BICENTENARIO**

Representantes de la comunidad educativa del nuevo integrante de la red de Liceos Bicentenarios de Chile, junto a autoridades nacionales y regionales del MINEDUC y directivos de la Corporación Municipal Gabriel González Videla de La Serena, se comprometieron para juntos alcanzar la excelencia educacional.

El establecimiento educacional de la Corporación Municipal Gabriel González Videla, obtuvo el máximo puntaje a nivel regional en la evaluación de su proyecto educativo, mientras que en el ámbito nacional ocupó el lugar dieciocho. Según datos del MINEDUC, postuló junto a otros 407 colegios y liceos de todo Chile para ser parte de esta red. Entre los 120 seleccionados, 74 son técnico profesional, 44 científico humanistas y 2 artísticos. Con estos establecimientos, la red de Liceos Bicentenarios para 2021 sumará 320. La firma de compromiso del Liceo Técnico Ignacio Carrera Pinto, "significa un reconocimiento también a la labor que ellos han hecho en el pasado y también las aspiraciones que tiene ellos hacia el futuro, en su camino de mejorar cada día sus resultados, los resultados de sus estudiantes y su camino de excelencia. Los acuerdos y compromisos que la comunidad educativa asume para lograr esa mejora tan ansiada por todos", comentó, Raimundo Larraín, Jefe División de Educación General del MINEDUC.

Con una tasa de titulación del 80% de sus estudiantes, el liceo dentro de su plan educativo ha fortalecido sus convenios con empresas e instituciones de educación superior. Además, considera la opción de convalidación de asignaturas para continuidad de estudios superiores y posee un Consejo Asesor Empresarial, integrado por empresarios ayudan a distinguir cuáles son

las necesidades del sector productivo. Para Patricio Bacho, Secretario General de la Corporación Municipal Gabriel González Videla de La Serena, "es una muy buena noticia, ser parte de esta red de Liceos Bicentenarios. El primero de nuestra comuna técnico profesional. El trabajo que han desarrollado ha sido bastante innovador en el último tiempo y a la vez viene a premiar el esfuerzo de un colegio que ha logrado también establecer buena relaciones con las empresas que les permite también prácticas profesionales aseguradas para el 80% de sus estudiantes y ese proceso, a pesar del contexto, no se ha interrumpido. Así que manifestar nuestro reconocimiento y compromiso para seguir apoyándolos cada día más".

Para postular a la categoría Bicentenario, el

Liceo Técnico, que imparte especialidades en administración, electrónica y telecomunicaciones, presentó un proyecto de fortalecimiento educativo para alcanzar los estándares exigidos. Según el MINEDUC "ubicarse en el 20% superior de rendimiento en el SIMCE, alcanzar un 75% de tasa de titulación, contar modelos de alternancia de aprendizaje y contar con convenios con empresas e instituciones de educación superior. Además, deberán presentar un proyecto de mejoramiento de infraestructura y/o adquisición de equipamiento o mobiliario".

Paulina Darrigrande, Directora del Liceo Ignacio Carrera Pinto, comenta. "En primer lugar sumamente motivados orgullosos, contentos de pertenecer a esta red de Liceo Bicentenarios, pero también eso nos demanda un gran desafío, significa poder dirigir y entregar todos nuestros esfuerzos, para que nuestros estudiantes puedan ir mejorando paulatinamente sus resultados de aprendizaje. Nos motiva entregarles las mejores posibilidades, para que ellos puedan tener un cambio en su calidad de vida, un futuro mejor".

Los establecimientos educacionales que integran la red de Liceos Bicentenarios recibirán, de acuerdo a información del MINEDUC, un aporte desde 140 a 234 millones de pesos, dependiendo de su matrícula. De este monto, un 70% será destinado a financiar un proyecto de mejoramiento de infraestructura y/o adquisición de equipamiento y mobiliario, y el 30% restante será destinado a financiar iniciativas del proyecto de fortalecimiento educativo, con foco en la Educación Media Técnico Profesional.



Según el Prof. Dr. Gregorio Varela-Moreiras, Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad San Pablo CEU de Madrid, Presidente de la Fundación Española de Nutrición (FEN), “conocer el concepto de balance energético y aplicarlo a nuestras vidas es quizá el factor más importante para mantener una buena salud y tratar de prevenir la obesidad”. Afirma que “no debemos estudiar los componentes del balance energético de forma aislada, sino de manera integrada, así como la forma en la que éstos interaccionan uno sobre el otro”.



“

Los programas sanitarios públicos para prevenir la obesidad en Chile deberían priorizar la promoción de la actividad física”, y que “la adquisición de hábitos de vida saludables debe ser el objetivo de cualquier política sanitaria”.

<https://theconversation.com/>

## Los peligros del sedentarismo



La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido una serie de recomendaciones que pasan por la práctica generalizada de al menos 150 minutos a la semana de ejercicio físico de moderada a vigorosa para personas adultas, y de 60 minutos al día en niños y adolescentes.

Tal y como afirma la Fundación Española del Corazón, «la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de muerte más importante en todo el mundo». Parece que es un problema al que no le damos tanta importancia como deberíamos ya que la cuestión de ver a nuestros hijos pasar las tardes enteras sentados en el salón no la igualamos con la problemática de comer muchos dulces o dormir mal, por ejemplo. Pero el no realizar ningún tipo de ejercicio en el día a día potenciará la posibilidad de sobrepeso en los niños y de ahí a los problemas cardiovasculares solo hay un paso.

Con respecto a la actividad física, los beneficios de su práctica habitual se conocen desde la antigua Grecia, si bien fue en el siglo XX cuando se produjo el mayor avance del conocimiento científico sobre la materia. Para introducirles en ello basta con atender sus gustos y destrezas y buscar un deporte que pueda interesarle. Sino ¡probad a salir a caminar juntos 60 minutos al día! Además de beneficioso para ambos, es una bonita forma de pasar más tiempo juntos.

## Consejos básicos a tener en cuenta

Te presentamos una serie de ideas clave que podréis incorporar a vuestra rutina de una manera muy sencilla para evitar el sobrepeso en los niños:



- Hay que tener cuidado con la sal, intentar prescindir de ella sería una magnífica opción, así evitamos futuros problemas de hipertensión.
- Moderar el tamaño de las porciones dependiendo de la edad que tengan.
- Intentar incorporar alimentos ricos en fibra.
- Realizar siempre cinco comidas diarias, generará una rutina y hará que no piquen entre horas.
- ¡Ellos también ponen la mesa! Este tipo de acciones harán que tu hijo valore y conozca cada uno de los pasos relacionados con la alimentación.
- Es muy importante que todo aquello que queremos inculcarles, nosotros también lo hagamos. Hay que procurar seguir una dieta sana, al igual que ellos.
- Beber agua, siempre y sin excepción.
- Debemos prevenir que se acostumbren a sustituirla por bebidas con altos contenidos de azúcar.
- No olvidarnos del postre, ya que ahí se les puede introducir la fruta y los lácteos.



## Factores en la prevención de la obesidad

Los factores que influyen en la obesidad y el sobrepeso deben ser analizados de forma conjunta, y a través de un enfoque amplio que centre la promoción de la actividad física y el consumo saludable.

## Obesidad, La verdadera pandemia de nuestro tiempo

Según la última Encuesta Nacional de Salud en Chile, en comparación a otros años, la situación del país es compleja. Sólo en una década la población con sobrepeso u obesidad aumentó drásticamente. De hecho -en 2010- un 64% de los adultos eran obesos. Sin embargo, a la fecha, el Ministerio de Salud reveló que más del 74% de los chilenos tiene problemas de sobrepeso.

Como queremos dar lo mejor a nuestros hijos, en esta revista os proponemos muchas ideas para aprender a mejorar los hábitos saludables en familia. Hemos querido incidir en la importancia de educar y enseñar a los niños la necesidad de seguir una buena alimentación y acompañarla de una buena dosis de ejercicio físico. Atención padres: es totalmente necesario que limitemos el tiempo de ocio que nuestros hijos pasan frente a pantallas (¡una media de 6 horas diarias!) y potenciemos la actividad física.

Respecto a la actividad física, es importante dejar de verla como un deber en familia y a los ojos de la comunidad, cortando momentos de nuestros hijos que sean placenteros y que se conviertan en una rutina y se firmen como un pacto sano y necesario.



**es clave  
evención  
obesidad**

**en el desarrollo de la  
en los niños no pueden  
ma aislada sino en su  
de un planteamiento  
los esfuerzos en la  
dad física y la reducción  
esivo de calorías.**

## Estudios demuestran que el estilo de vida de los padres afecta directamente al peso de los hijos

Una nueva investigación sobre obesidad pone el foco de la promoción de un estilo de vida saludable en los adultos para evitar el desarrollo de obesidad en los niños que les rodean.

Hasta ahora, el desarrollo de esta enfermedad se había relacionado con factores genéticos, sociales y conductuales de las propias personas que desarrollan esta afección. Sin embargo, hoy iremos más allá.

En relación con el estilo de vida, ya en 2015 se identificó por primera vez que el estilo de vida de los padres (antes y después de la concepción) representa un factor de gran impacto en el desarrollo de sobrepeso y obesidad de los

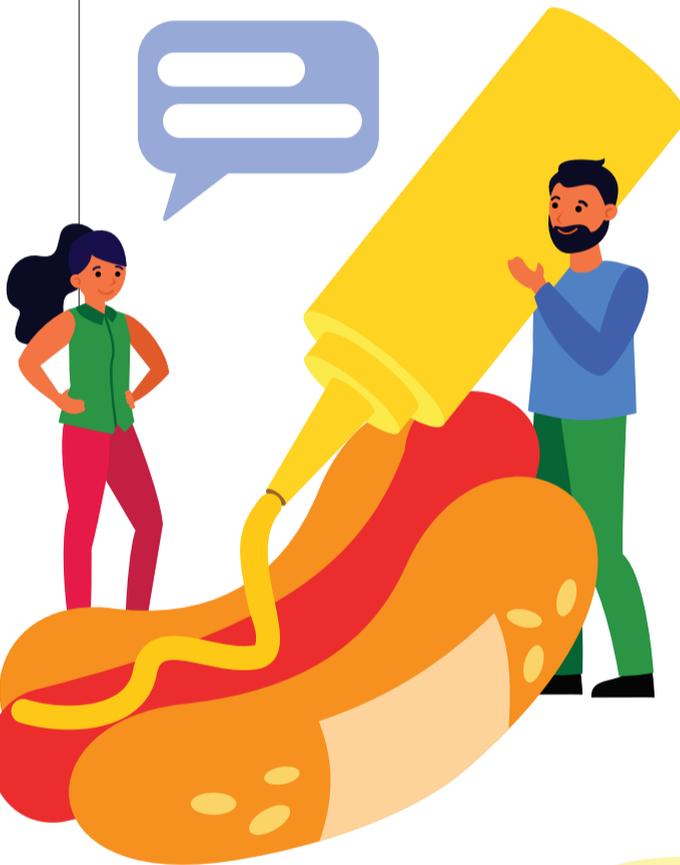
niños.

Al mismo tiempo, también se ha reconocido que hay más posibilidades de desarrollar obesidad en familias con bajo nivel socioeconómico. Lo mismo sucede con los niños cuyos padres tienen sobrepeso.

Para mayor gravedad, se ha demostrado que la obesidad infantil tiene una elevada posibilidad de permanecer durante la etapa adulta, con los riesgos para la salud y calidad de vida que esto implica.

Por todos estos motivos, aumentar la cantidad de actividad física practicada por los niños y niñas se había convertido en una prioridad de Salud Pública en los países industrializados.

## Influencia de los adultos en los niños, un factor clave más



Esta relación directa entre el adecuado peso de los adultos y el de los niños convivientes tiene sentido dado que ambos compartirían hábitos dietéticos. Además, la toma de decisiones del adulto sobre sus hijos también podría influir en la dieta que llevan los niños que están bajo su cuidado.

Por otra parte, es la primera vez que se identifica la relación entre el peso de los niños y el nivel de estudios del adulto. Es decir, según los resultados de la investigación, cuanto mayor es el nivel educativo de estas personas, más probabilidades habrá de que conozcan las recomendaciones sobre la práctica de ejercicio físico y deporte.

De hecho, el estudio ha identificado que los adultos sin sobrepeso y con más estudios han sido los que más deporte practican, lo que concuerda con la explicación anterior. Consecuentemente, estos adultos aplicarían dicho conocimiento a sí mismos y a los menores con los que conviven.

Además, estas personas serían más conscientes de su impacto en la salud presente y futura de su hijo o hija. De esta forma, los adultos más formados buscan inculcar y promover proactivamente este hábito en sus hijos de manera más frecuente que las personas con menos nivel de estudios.

## este siglo

o a consejos de nutrición, no puedo recalcar la importancia de las comidas a, sentados en una mesa, mirándonos, sin ninguna pantalla distrayéndonos, la medida que estamos probando y la conversación. Aprovechemos estos momentos para hablar y comunicarnos con los hijos, que sea un momento sano. Dales a probar nuevos alimentos, en los alimentos que todos comen, no las la comida en un premio o un castigo me en la importancia que tiene comer no picar entre horas.

**La ingesta de calorías se compensa con el gasto de las mismas por lo que es necesario estar activos para no tener sobrepeso. El deporte en familia es un buen hábito que hace que los momentos compartidos sean divertidos para todos.**



## El Explorador: Revista científica regional aborda ciencias sociales, literatura y "ciencia del sueño" en nueva edición

Con especial énfasis en las ciencias sociales que se investigan y desarrollan en la Región de Coquimbo, ya se encuentra disponible la edición número 17 de la revista digital El Explorador del Proyecto Explora Coquimbo del Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación, y ejecutado por la Universidad Católica del Norte.

Quienes revisen sus páginas podrán conocer cómo y qué se investiga en disciplinas como la Arqueología, Etnografía, Antropología y Lingüística. Al mismo tiempo, el magazine cuenta sobre el trabajo de Francisca Solar, escritora chilena que creó una forma de redacción de novelas inspirado en el método científico, el cual permite a personas que se están iniciando, comenzar y culminar un proceso que, la mayoría de las veces, suele resultar largo por los bloqueos creativos que surgen en el

camino.

Asimismo, lectoras y lectoras podrán enterarse sobre cómo duerme la población chilena en tiempos de pandemia, gracias a una investigación desarrollada por estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte, quienes liderados por sus profesores/as, lograron identificar algunas características del descanso nocturno de los ciudadanos y ciudadanas de la zona.

Igualmente, El Explorador indagó en el funcionamiento de los museos de la Región de Coquimbo en pandemia, y asimismo, con una colorida infografía, se entrega un listado de consejos para realizar una presentación oral atractiva.

**¿Dónde leer El Explorador?** Se puede descargar en [www.explora.cl/coquimbo](http://www.explora.cl/coquimbo), o bien, leer online en este enlace: [https://issuu.com/exploradormagazine/docs/explorador-junio\\_2021](https://issuu.com/exploradormagazine/docs/explorador-junio_2021)



## Se inició, en regiones de Coquimbo y Valparaíso, iniciativa de Programa Explora para fomentar la ciencia en la primera infancia



Con la presencia de más de 100 personas, pertenecientes a equipos educativos de establecimientos y jardines infantiles de las regiones de Coquimbo y Valparaíso, y mediante un encuentro virtual, se desarrolló la inauguración y la primera actividad 2021 del Programa de Indagación para Primeras Edades, PIPE, del Programa Explora del Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación.

La jornada, desarrollada en conjunto por el Proyecto Explora Coquimbo y el Proyecto Explora Valparaíso, contó con la asistencia de la Seremi de Ciencia de la Macrozona Centro, María José Escobar; la Seremi de Educación de la Región de Valparaíso, Patricia Colarte; la Directora del Programa Explora, Marcela Colombres; el Director del Proyecto Explora Coquimbo, Sergio González; la Directora del Proyecto Explora Valparaíso, Mabel Keller; y la profesional del equipo pedagógico del Programa Explora, Edith Abarzúa.

Asimismo, se dieron cita educadores, técnicos y técnicas en educación parvularia, y profesionales

de la educación diferencial y de otras disciplinas que trabajan con niños y niñas, pertenecientes a establecimientos rurales y urbanos de las provincias de Elqui, Limarí y Choapa de la Región de Coquimbo; y de las de las provincias de San Antonio, Valparaíso, Marga Marga, San Felipe, Los Andes y Quillota, de la Región de Valparaíso.

La Directora del Programa Explora, Marcela Colombres, manifestó al respecto que PIPE toma vital relevancia y es un compromiso del Ministerio de Ciencia, "por seguir fomentando y promoviendo junto al apoyo de todos y todas, las competencias científicas. Es un día muy especial, donde niños y niñas van a poder desarrollar sus competencias científicas, de igual manera, desde primeras edades". Por su parte, la Seremi de Ciencia de la Macrozona Centro, María José Escobar, sostuvo que es en los primeros años de vida cuando todos somos científicos en potencia, "donde la curiosidad nos mueve a descubrir el mundo que nos rodea. Por eso, motivar la curiosidad de niños y niñas y enseñarles a desarrollar el método científico, para entender el mundo, es fundamental".

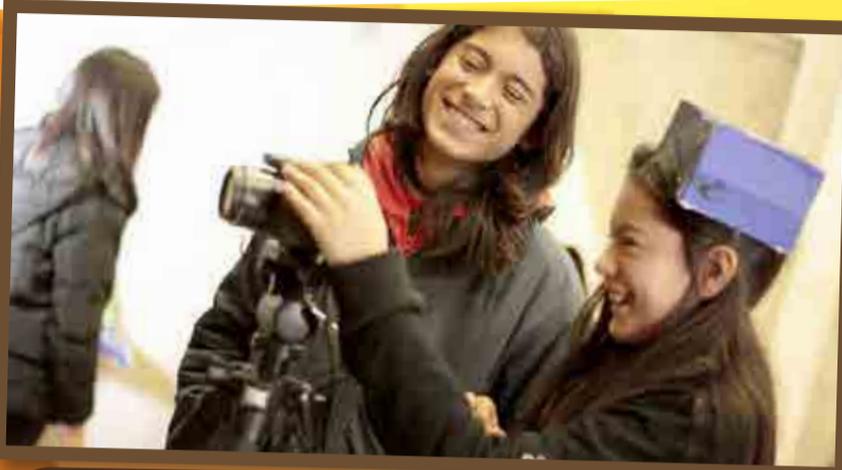
### Sabías Que...

¿Hay un ave de solo 17 gramos que recorre 2.770 km por mar abierto?

Incluso teniendo en cuenta toda la grasa que acumulan para realizar su impresionante migración, **las reinitas estriadas** (*Setophaga striata*) tienen una masa de apenas 17 gramos. El equivalente a cincuenta comprimidos de aspirina que realiza una escala de 2.770 kilómetros por mar abierto. La reinita estriada se dirige al sur en otoño desde el noroeste de América del Norte y viaja hasta el Caribe, e incluso hasta Colombia y Venezuela.



# Ojo de Pescado Lab recibe propuestas de proyectos audiovisuales en desarrollo para las infancias de Latinoamérica



**6 proyectos audiovisuales latinoamericanos en fase de desarrollo recibirán una intensiva asesoría técnica liderada por la especialista argentina Aldana Duhalde. Ojo de Pescado Lab, que se realizará modo online entre el 30 de agosto y el 3 de septiembre, es financiado por los Fondos Cultura, Convocatoria 2020, del Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio.**

En el marco del 10° Festival Internacional para niños, niñas y jóvenes Ojo de Pescado y del 3° Seminario Internacional "La Infancia Quiere Cine", la organización convoca a realizadores/as, productores/as y guionistas de Chile y Latinoamérica a participar de la primera versión de Ojo de Pescado Lab, un laboratorio para proyectos en desarrollo para cine y televisión orientados a las infancias y con enfoque en Derechos Humanos. La convocatoria, que estará abierta hasta el viernes 23 de julio de 2021 a las 18:00 horas en

el sitio web: [www.ojodepescado.cl/lab](http://www.ojodepescado.cl/lab), cuenta con financiamiento de los Fondos Cultura, Convocatoria 2020, del Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio. Ojo de Pescado Lab se realizará entre el 30 de agosto y el 3 de septiembre de 2021 en formato online. Se seleccionarán 6 propuestas, las que contarán con asesorías especializadas dirigidas a mejorar el desarrollo del proyecto en cuanto a contenidos y producción. Se considerarán proyectos en desarrollo de largometraje

y series de televisión en cualquier género. Durante la semana intensiva de asesoría, los proyectos van a tener un espacio de reflexión conjunta, en donde todos los participantes podrán intercambiar ideas, no se trata sólo de "la transmisión de la experiencias de los/as especialistas hacia quienes estén participando, sino también va a haber un intercambio entre los proyectos, sus productores y directores que van a provenir de distintos lugares de Latinoamérica, y se enriquecerán de todas las colaboraciones que pueden surgir de allí", precisó Alejandra Fritis. Esta asesoría será liderada por Aldana Duhalde, periodista especializada en contenidos audiovisuales para las infancias. Además, es integrante del equipo de creación de la serie Petit (realizada y dirigida por Bernardita Ojeda), integrante de la organización

internacional "Children in the Centre" y relatora del programa de formación de la red de noticieros para niños y jóvenes, WADADA News for Kids training. Junto a la asesoría de Aldana Duhalde, se realizará un taller de apoyo a la producción centrado en el financiamiento, las oportunidades de co-producción y la distribución específica del cine para las infancias, y será facilitado por Rafael Sampaio de Brasil, productor del premiado largometraje de ficción "Sobre Ruedas", y por otros/as profesionales del área. Las postulaciones para participar del Ojo de Pescado Lab estarán abiertas hasta el viernes 23 de julio a las 18:00 hrs. en la plataforma: [www.ojodepescado.cl/lab](http://www.ojodepescado.cl/lab) y la selección de los proyectos se informará la semana del 9 de agosto.



Diviértete con



**Cinco hermanos muy unidos que no se pueden mirar, cuando riñen aunque quieras no los puedes separar.**

Solución: Los dedos

**Soy animal en el campo, soy pintura en la ciudad y mi nombre como dice Braulio en esta calle esta.**

Solución: El paso de cebra

**Estoy en la guerra y huyo del cañón. Estoy en el altar y no estoy en la iglesia. Estoy en la flor y no en la planta.**

Solución: La letra R

**ADIVINANZAS**

**ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS**



**Trabalenguas:**

El hipopótamo Hipo está con hipo. ¿Quién le quita el hipo al hipopótamo Hipo?

¿Cómo quieres que te quiera si quién quiero que me quiera no me quiere como quiero que me quiera?

Buscaba en el bosque Francisco a un vasco bisco tan brusco, que al verlo le dijo un chusco: - ¡qué vasco bisco tan brusco!

## Otorrea en niños:

### qué hacer si a mi hijo le sale líquido por el oído



Según un artículo de la Asociación Española de Pediatría (AEP), hay, principalmente, dos posibles causas: que se produzca por alteraciones en el oído externo (entre la parte exterior y el tímpano) o en el oído medio (detrás del tímpano).

**“Para que la otorrea surja del oído medio debe estar perforado el tímpano, la membrana que separa el conducto auditivo externo del oído medio. Para distinguir el origen de este líquido es necesario analizar la historia clínica y realizar una exploración”, explican en la AEP.**

#### Diagnóstico



**Debes llevar a tu hijo al pediatra ante los primeros síntomas de otorrea, especialmente cuando hay dolor agudo y fiebre. El especialista analizará los síntomas, la historia clínica y las características del líquido expulsado.**

Si el niño ha estado recientemente en la piscina o el mar, es muy probable que la causa sea la otitis externa. La fiebre, por su parte, es indicativa de que existe una infección más importante. También se debe evaluar si se ha recibido un fuerte golpe en el oído o se ha producido una manipulación brusca con un bastoncillo de los que se usan para limpiarlos.

#### Tratamiento

##### • Otitis externa

Los médicos suelen recetar gotas directamente en el oído para disminuir la inflamación y atajar la infección. Al mismo tiempo, es necesario evitar los factores que predisponen a ella.

Hasta que se cure del todo, se debe proteger del agua el conducto auditivo, con lo que se evitará por completo la inmersión de la cabeza. Mientras tanto, se pueden usar taponos para la ducha o cuando el niño se lave la cara en el baño.

##### • Otitis media

Cuando son un poco más mayores, y no presentan dolor agudo ni fiebre, la otitis media a veces desaparece de forma natural con el paso de los días. Si la temperatura corporal aumenta, se requerirá el uso de antibióticos. “En el caso de disponer de cultivo, el antibiótico se ajustará al antibiograma, que nos dice cuál es el ideal para el germen”, informa la AEP. Si tu hijo tiene una predisposición a las enfermedades del aparato auditivo, el pediatra podría tomar medidas preventivas.

Si a tu hijo le sale líquido por los oídos, o por uno solo, entonces tiene otorrea. Se trata de una secreción que puede deberse a problemas en el conducto auditivo, el oído medio o la bóveda craneal. No es una enfermedad, sino un síntoma de alguna afección que, en la mayoría de los casos, no reviste gravedad. No obstante, debe ser tratada con prontitud por el pediatra para evitar males mayores.

#### Otros síntomas asociados

- ▶ Dolor de oído.
- ▶ Fiebre.
- ▶ Pérdida de audición.
- ▶ Mareo.
- ▶ Sensibilidad en la zona del oído.
- ▶ Problemas para tragar o hablar.

#### Causas de la otorrea:

##### • Infección del oído medio

Es uno de los motivos más frecuentes. La infección en esta parte puede ocasionar mucho dolor, fiebre y la ruptura del tímpano. Cuando esto ocurre, el líquido a veces aparece mezclado con pus y sangre.

A menudo, el dolor se alivia un poco, precisamente, cuando se expulsa esta secreción, debido a que la presión en el oído medio se ve reducida. Cuando el líquido tiene un color blanquecino, amarillento o verdoso, se considera que es purulento.

##### • Infección del oído externo

Tal y como informa en un artículo la Fundación de la Academia Estadounidense de Médicos de Familia, esta infección «es más común en los meses de verano y se asocia con la natación y la exposición prolongada al agua». De hecho, se la conoce también como la ‘otitis del nadador’.

Otra posible causa es el uso de objetos para limpiarse o rascarse, que podrían provocar daños. En general, el dolor se agudiza cuando nos apretamos el oído o tiramos de la oreja. El médico podrá observar en su exploración que está enrojecido e inflamado, rodeado de una secreción purulenta y costras.

##### • Introducción de cuerpos extraños



**Los cuerpos extraños que se introducen en el conducto auditivo y no se retiran a tiempo pueden irritar e infectar la zona. Esto ocurre bastante a menudo por la presencia de pequeños juguetes, pilas, insectos, legumbres o frutos secos, piedrecitas u otros objetos.**

##### • Golpes en el oído

Los golpes fuertes son otra de las posibles causas. En estos casos, el líquido que emana hacia el exterior suele estar acompañado de sangre y pus. Si el niño indica que le duele mucho la cabeza, es necesario llevarlo a urgencias cuanto antes. Los pediatras de nuestro país explican que el cerumen a veces se confunde con la otorrea. “En ocasiones la cera que producimos y tenemos en el conducto se hace más líquida (cuando se tiene fiebre alta, por ejemplo) y puede salir por el oído. En estos casos es de color marrón, algo más espesa y se puede quedar pegada a la salida del conducto”, menciona la AEP.

