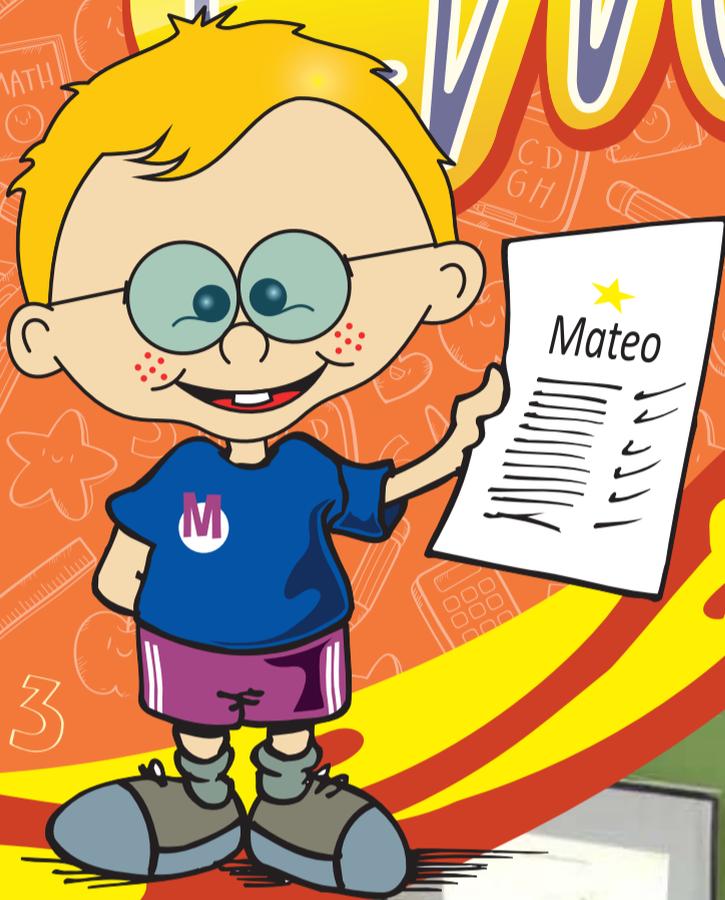


Mateo



Estudiantes de Liceo San Josemaría Escrivá de Balaguer limpian microbasural en sector de Coquimbo



INVITAN A ESTUDIANTES DE TÉCNICO ACUICOLA A EXPLORAR NUEVAS OPORTUNIDADES LABORALES



Consejos de padres a sus hijos:

Tips para que sean mejores personas

Destacados Mateo:

Tips para evitar que los niños coman con el móvil sobre la mesa

Utilizar dispositivos electrónicos en los momentos destinados a la alimentación conlleva diversos perjuicios para nuestros hijos. No solo en lo relacionado con su nutrición, aspecto en el que puede afectar contribuyendo a una obesidad causada por la omisión de la sensación de saciedad al estar despistados, sino que, también, es posible que interfiera en la comunicación familiar o incluso en su salud, incrementando el riesgo de atragantamientos fomentados por la falta de atención. Para sortear los mencionados problemas y velar por su bienestar, les dejamos estos consejos que pueden ayudarlos a evitar que los niños coman con el móvil.

1. Controlar el uso de dispositivos con carácter general

Para que aprendan a desconectar de las pantallas en la mesa es imprescindible que lo hagan en cualquier otro momento. Tanto si tienen que estudiar como si han de acometer sus labores domésticas o, entre otros supuestos, atender a una conversación familiar determinada. Y es que no podemos pretender restringir el uso de su celular en los desayunos, las comidas o las cenas si no somos capaces de hacerlo en otros escenarios incompatibles con el mismo.

2. Poner el móvil en modo avión y dejarlo fuera de su alcance durante las comidas

Si pretendemos evitar que los niños coman con el móvil es buena idea asegurar una separación física



con respecto al mismo. Además, si lo ponemos en modo avión alejaremos las tentaciones alimentadas por el sonido de las notificaciones y se acostumbrarán, a largo plazo, a revisar cualquier novedad en los ratos propicios para hacerlo.

3. Convertir la hora de comer en un momento divertido para compartir en familia

Convertir los periodos en la mesa en ratos amenos y divertidos nos ayudará, sin duda, en esta ardua misión de convencer a nuestros hijos a alimentarse apartados de sus dispositivos. Para lograrlo, hagamos uso de la originalidad, pensando en iniciativas que sean de su agrado y esforzándonos por llevarlas a cabo hasta en esos días en los que las energías más flaquean.

4. Transmitirles la importancia de una buena

alimentación

Otorgar a la alimentación la importancia que merece es otro camino complementario para alcanzar nuestro objetivo. Y eso no solo pasa por explicar a los niños el destacado papel que tiene en su salud, sino también por involucrarlos, dentro de unos límites, en la compra de los productos, la elección de los menús semanales y la elaboración de los platos.

5. Aprovechar las comidas para reforzar los vínculos comunicativos

Aprovechar las reuniones de la familia en torno a la mesa posee unas connotaciones que han de ir más allá de las meramente nutricionales. Representan un pretexto perfecto para ponernos al día sobre las ideas, ambiciones, proyectos, inquietudes y problemas de cada miembro de la casa. Una oportunidad perfecta para conocernos mejor, ayudarnos mutuamente y consolidar nuestros vínculos.

6. Razonar con ellos los riesgos asociados con el uso excesivo de los móviles

Tampoco está nunca de más facilitar cualquier información relevante a los niños, en este caso la relacionada con los perjuicios que conlleva la utilización desmesurada de los móviles y otros dispositivos electrónicos. Una serie de consecuencias negativas que pueden interferir en su vida social, en su rendimiento académico e incluso en su salud.

Efemérides:



Año 1982

28 de Septiembre

Marcela Paz, obtiene el Premio Nacional de Literatura por haber dedicado prácticamente toda su vida a escribir para niños. Su obra máxima fué la creación de *Papelucho*.

Por qué los adornos para la cabeza pueden poner en riesgo la vida de tu bebé

Hay madres que, al enterarse de que van a tener una niña, se emocionan pensando en todos los lazos y cintas que usarán para adornar su cabecita. Sin embargo, lo que muchas ignoran es que estos accesorios y ornamentos podrían representar un peligro para la vida de tu bebé, sobre todo durante el primer año de vida y, en algunos casos, también en el segundo.

1. Elevan el riesgo de asfixia

Los lazos y los adornos para la cabeza que quedan holgados incrementan las posibilidades de atragantamiento y asfixia en los bebés. Debido a que suelen llevarse a la boca cualquier objeto que tengan al alcance, podrían asfixiarse con las cintas y bandas que llevan en sus cabecitas. El peligro es mayor si los accesorios son pequeños y flexibles.

2. Pérdida de pelo y daño capilar

El pelo de los niños se fortalece a medida que pasa el tiempo, pero los bebés suelen tenerlo muy frágil y delicado. Es por ello que debemos cuidar con especial atención su cuero cabelludo, para evitar que las hebras se rompan y debiliten con facilidad.

Es otra razón para que los padres prescindan del uso de bandas, cintas, lazos u otros adornos para la cabeza hasta que la niña cumpla 2 años. De esta manera, reducirán el riesgo de inflamación del cuero cabelludo y de alopecia por tracción.

3. Afectan al desarrollo craneoencefálico

Al usar cintas y bandas con regularidad se puede interrumpir el desarrollo craneoencefálico y propiciar el síndrome de la cabeza plana.

4. Irritan la piel

Cada diadema tiene un ajuste diferente y está hecha de diversos materiales. Debido a que no existe un formato estandarizado que las empresas sigan al fabricar estos adornos para la cabeza, algunos pueden quedar bien ajustados y otros demasiado holgados.

5. Causan reflujo

Los síntomas del reflujo gastroesofágico se incrementan a causa de la presión que ejercen las bandas y las cintas en el cerebro del bebé. Se debe a que estos accesorios aprietan el nervio vago, encargado de regular las respuestas motoras del intestino.

6. Ocasionan insomnio

Por lo general, a los bebés les resultan molestos. Para evitar que se los quiten a cada momento, hay padres que se los colocan a la hora de dormir, pero esto les puede afectar para conciliar el sueño.

CONSEJOS MATEO:

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. ■
mariamoore123@gmail.com

Diseño: Eduardo Godoy ■
edujesusgodoy@gmail.com

La Serena:**Estudiantes de establecimientos educacionales municipales retornan a clases presenciales con énfasis en medidas de prevención y seguridad**

A través de un "plan de retorno voluntario" elaborado por el sostenedor de los colegios, jardines y liceos, se programó un retorno presencial que tiene por objetivo garantizar seguridad y confianza en materia de resguardo sanitario para todas las familias.

todos sus colegios, liceos y jardines, con orientaciones y el objetivo claro de proteger y resguardar la salud y bienestar de toda la comunidad educativa.

Las principales gestiones realizadas para este retorno tuvieron que ver con mejorar los protocolos de limpieza y desinfección, organizar la jornada escolar y los espacios a utilizar, así como también realizar una inducción a docentes y asistentes de la educación de los establecimientos educacionales con todas las medidas necesarias para garantizar un retorno seguro.

respetando las medidas y paulatinamente tendremos mayor cantidad de alumnos incorporados. Nuestro Alcalde Roberto Jacob nos ha pedido que se respeten todos los protocolos sanitarios para el regreso a clases porque lo más importante es la salud de nuestras niñas y niños".

Por su parte, Sandra Castro, Jefa del Departamento de Educación, señaló que "he visitado algunos establecimientos educacionales donde las medidas de seguridad se han tomado de forma adecuada y los alumnos, profesores y asistentes de la educación han aportado con mucho ánimo y energía para que este retorno funcione".

Este martes 21 de septiembre se concretó el regreso a clases en forma presencial de las alumnas y alumnos que pertenecen a los 42 colegios y liceos; así como también 17 jardines infantiles administrados por la Corporación Municipal Gabriel González Videla.

Los profesionales de diversas áreas del Departamento de Educación de la Corporación elaboraron un plan para el retorno seguro de sus estudiantes, el cual fue enviado a

En una visita inspectiva a los colegios, el Secretario General de la Corporación, Patricio Bacho, destacó que "estamos constatando como ha sido el retorno presencial de los estudiantes a clases, podemos ver una gran asistencia que supera lo esperado y con todos los equipos de los colegios trabajando en forma presencial. Hoy los niños se reencontraron con sus compañeros y profesores; estamos muy contentos porque se están

Finalmente, Florián Tapia, Director del Colegio Japón, relevó que "estamos muy contentos y preparados para este retorno, nuestra principal preocupación es la seguridad de los estudiantes y contamos con todos los elementos para garantizar su cuidado. Además, tenemos organizado un itinerario con nuestros equipos y en el primer día ya tenemos más de 150 estudiantes en forma presencial, lo que nos tiene muy satisfechos y esperamos que siga aumentando".



*Durante la crianza, a menudo resulta útil expresar los pensamientos en voz alta. Del mismo modo que nos dirigimos constantemente a ellos para transmitirles información crucial, razona Steve Calechman en *Fatherly*, deberíamos asegurarnos de que nos oyeran exteriorizar otros asuntos. Este periodista especializado en salud y comunicación basa tal afirmación en el poder de aprendizaje que reside en nuestros comentarios cuando nuestros hijos están delante. Partiendo de ese razonamiento, propone 9 cosas que los niños necesitan oír de su padre en casa para interiorizar valores positivos que les ayudarán a ser mejores personas cuando sean mayores.*

Una postura avalada por los especialistas en salud mental



«Si los menores escuchan algo, están percibiendo cómo alguien interactúa con otro individuo», afirma el profesor asociado de psiquiatría de adolescentes en la Facultad de Medicina de Harvard y director de Think: Kids en el Hospital General de Massachusetts, J. Stuart Ablon. Esto significa que resulta esencial que los padres sean un poco más abiertos en las cosas que digan, ya sea para potenciar la inteligencia emocional de sus hijos, la regulación de sus sentimientos y el trato general con los demás. Dentro de dichas categorías se incluyen, entre otros factores, las disculpas, el reconocimiento del talento de alguien, las declaraciones de amor, la admisión de las vulnerabilidades, la definición de la amistad o la aceptación de la culpa.



Por su parte, el psiquiatra del Hospital Universitario MedStar Georgetown, Jeff Bostic, señala que “los niños no saben lo que pasa por nuestras cabezas”. Por lo tanto, es bueno dejarles entrar, para que no tengan que preguntárselo y rellenar los vacíos con sus conjeturas. Dicho de otro modo, es importante explicar los pensamientos silenciosos en voz alta.

Cosas que los niños necesitan oír de su padre para crecer como personas

Ser explícito en estas materias es eficaz para enseñar a nuestros hijos e hijas. Pero lo es especialmente para los chicos, que suelen interiorizar la idea de que la vulnerabilidad es un rasgo negativo. Necesitan oír ciertas cosas de la boca de su padre, tanto si prestan atención como si no, para crear un modelo que puedan utilizar más adelante. Aunque la lista que propone Calechman podría ser mucho más extensa, expone 9 asuntos que, como punto de partida, todos los menores deberían los hijos deberían escuchar de la boca de sus progenitores:

01 Palabras amables sobre su pareja



Decir «te quiero» está bien, pero no es lo único que importa. Para mejorar las cosas, hay que dar ejemplos de por qué se quiere a alguien. Cuando nos preparemos para salir de casa, podría ser una buena ocasión para comentar algo como «mamá ha llenado las botellas de agua, siempre va dos pasos por delante, es genial». El mensaje a transmitir, según Bostic, es que la vida es mucho mejor con ella al lado.

02 Admitir el fracaso / frustración



Ya sea dando un paseo o arreglando una bicicleta, algo no saldrá según lo previsto en algún momento. Es posible que quieras gritar y maldecir, pero en lugar de hacer eso es más adecuado reconocer que nos hemos equivocado. A partir de ahí, debemos exteriorizar un planteamiento basado en la búsqueda de soluciones. Mediante esta conducta, estaremos aportando dos lecciones al niño. La primera es que fallamos, pero no nos agobiamos. La otra es que, pese a que nadie es omnipotente, existen opciones para reencaminar una situación.

04 Pedir ayuda a otros



No tenemos que hacer creer que somos superhéroes. Puede ser que nuestra pareja nos oriente a la hora de hacer algo o que un amigo nos preste sus herramientas y su fuerza. Al escuchar que necesitamos ayuda, nuestros hijos verán que su padre es lo suficientemente fuerte como para saber cuándo no puede hacerlo todo. También estaremos transmitiendo, que en la vida no todo es delegar trabajos, sino dejar participar a otros y colaborar.



Cosas que los niños necesitan oír de su padre para crecer como personas

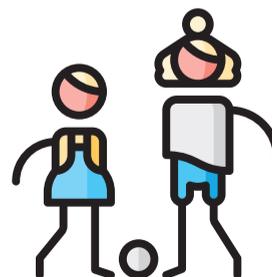
siendo mejores personas

06 Reflexiones al azar



Qué pensarían los niños si les decimos algo como “esa nube se parece al coche del abuelo». ¿Se sumarán a nuestro ejercicio imaginativo? Puede que sí o puede que crean que somos un poco raros. Pero también puede que algún día nos sigan la corriente y lo positivo de ello es que, a largo plazo, aprenderán que hay muchas formas alternativas de ver el mundo. «La gente que es capaz de hacer eso, es mejor en todo», sentencia Bostic.

08 Preparación de los elementos necesarios para hacer una actividad



Cuando, por ejemplo, vayamos a ir la playa, puede ser el turno de otra de las cosas que los niños necesitan oír a su padre en voz alta. «Tengo la bolsa, necesitamos agua, protector solar y toallas». Se trata de un proceso que contribuye a que las cosas sucedan y, después de unas cuantas veces, ellos mismos probablemente preguntarán por cada uno de esos elementos. Más adelante, tal vez en la adolescencia, es posible que ellos mismos quieran hacer una lista para que no se nos olvide nada.

03 Explicación de las emociones



Exteriorizar la felicidad es bueno y expresar la preocupación es aun mejor. Hay que mostrar que la vulnerabilidad a veces tiene lugar y, como explica el profesor Ablon, "si nos la tragamos y no la expresamos, no podremos gestionarla". Los niños sabrán lidiar con ese estrés y, como no hemos dado una impresión impasible, no lo percibirán como algo extraño o incorrecto.

05 Muestras de empatía



Las palabras concretas son secundarias respecto a los sentimientos que hay detrás de ellas, lo que nos facilita la comprensión acerca de lo que le está pasando a otra persona. Así es como se conecta y como crecen las relaciones y todo ello refleja paciencia y generosidad porque, como dice Ablon, «es más fácil hablar que escuchar».

Los niños necesitan oír de su madre para crecer con otras personas

07 Explicaciones sobre la amistad



No se trata solo de tener amigos. Se trata de que te hagan reír, te den buenos consejos o te apoyen en general. Porque no deseamos que nuestros hijos vean a otras personas como algo fundamentalmente molesto, lo que en psicología se conoce como relaciones de objeto, en las que los demás son vistos como entes desechables, según Bostic. Por contra, lo que queremos es que sepan que se puede confiar en la gente y que hay un valor añadido que solo se consigue permaneciendo juntos.

09 Disculpas y aceptación de culpa



La mayoría de las meteduras de pata no son fatales, pero es fácil evitar abordar las equivocaciones más pequeñas poniéndose a la defensiva o recurriendo a excusas. No representa, sin embargo, una buena imagen, del mismo modo que pedir disculpas con demasiada frecuencia. Cuando erramos, nuestros hijos necesitan oír cómo enmendamos las cosas y tratamos de mejorarlas. La parte ofendida suele agradecerlo y ambos interlocutores terminan pasando página rápidamente.

Consejos para ayudar a tu hijo adolescente a planificar su futuro

Entre las labores que nos corresponden como padres está la de ayudar a nuestro hijo adolescente a planificar su futuro. A medida que crecen, los jóvenes se enfrentan a importantes decisiones como elegir la carrera universitaria que estudiarán o cómo buscar su primer trabajo. Aunque asumimos que en esta etapa de sus vidas son especialmente celosos de su privacidad, también es cierto que necesitan un poco de orientación para saber qué camino tomar.

1. Intenta que concrete sus intereses



Es posible que tu hijo adolescente tenga dificultades para saber a qué quiere dedicarse. La perspectiva de tener años por delante, sin saber necesariamente lo que está por venir, puede ser una situación abrumadora o estimulante, o ambas cosas a un tiempo. Ariel Wajnrajch, una joven estudiante de Nueva York y bloguera, cuenta en el sitio web Parents que sus progenitores siempre han estado involucrados en sus propósitos cuando se trata de la educación. Asegura que llama a su padre cada vez que se publica el horario de clases para recibir sus consejos sobre las materias que debe cursar. "Supe desde el principio que quería especializarme en psicología y él me apoyó en esta decisión, sabiendo que podía cambiar de elección en cualquier momento", comenta Wajnrajch.

2. Acepta que se equivocará

 semanariotiempo.cl



Es bueno saber cuándo intervenir y cuándo dejar que tu hijo tome sus propias decisiones, incluso si pensamos que no son muy acertadas. Equivocarse no es el fin del mundo, ya que, a la postre, obtendrá una experiencia importante que le servirá para el futuro. Para ayudarlo a planificar su vida profesional, podrías comenzar aceptando que muchas veces tendrás que dejar que se equivoque. Aunque sospeches que probablemente no tendrá éxito en su próximo objetivo, déjale que viva esa experiencia.

3. Fomenta una mayor independencia



Cuando tu hijo adolescente se enfrente a un dilema esencial, como elegir una universidad o comenzar a trabajar a tiempo completo, conviene que sea lo más independiente posible. Los padres debemos aprender a dar un paso atrás y permitirles que elijan por sí mismos. Si empiezas pronto a fomentar en ellos hábitos diarios de responsabilidad doméstica, como poner la lavadora o cocinar algunas cosas, por ejemplo, ganarán autonomía y sentido del compromiso.



Estudiantes limpian microbasural en sector residencial de Coquimbo



La iniciativa del Centro de Estudiantes del Liceo San Josemaría Escrivá de Balaguer, ubicado en el sector Sindempart, se desarrolla en el marco del proyecto "Reforestación", iniciativa ganadora del Fondo de Líderes Estudiantiles del SLEP Puerto Cordillera.

Bolsas de basura, guantes, rastrillos, palas y otros implementos de limpieza, son algunas de las herramientas utilizadas por los estudiantes del Liceo San Josemaría Escrivá de Balaguer para llevar a cabo el proyecto "Reforestación", una de las iniciativas seleccionadas para ser ejecutadas durante este segundo semestre gracias al Fondo de Líderes Estudiantiles del Servicio Local de Educación Pública (SLEP) Puerto Cordillera. El proyecto consta de una primera etapa de limpieza a la línea del tren ubicada frente al establecimiento educacional,

entre calles Los Clarines Oriente y el inicio de la población Punta Mira, en el sector Sindempart, en Coquimbo. Además, los estudiantes integraron a la iniciativa a algunas instituciones ubicadas en el sector, como el Centro Comunitario de Salud Familiar (CECOFS), juntas de vecinos, colegios aledaños y al Departamento de Aseo y Ornato de la Municipalidad de Coquimbo, entre otros.

José Muñoz Días, Presidente del Centro de Estudiantes, destacó la buena iniciativa que están desarrollando, que tiene gran importancia para ellos por su vinculación social. "En conjunto con profesores buscamos un proyecto integrador y para solucionar una problemática de nuestro entorno, como lo es este microbasural. Queremos como comunidad educativa entregar un paseo peatonal, que ayude a herosear el sector por donde transitamos a diario. La idea es que todas las personas del sector se vean favorecidas por este proyecto que estamos desarrollando con tanto cariño".

La iniciativa con impacto social es asesorada por un grupo de profesores del Liceo, quienes han colaborado en la materialización de este proyecto.



Invitan a estudiantes en formación técnico acuícola a explorar nuevas oportunidades laborales dentro y fuera del mar

Con el regreso a clases presenciales, luego de un largo periodo fuera de las aulas dada la pandemia, los estudiantes comienzan a retomar, en parte, la normalidad de las actividades dentro del liceo. En este contexto, la vinculación entre el liceo e instituciones relacionadas al rubro acuícola toma especial importancia ahora, pues permite a los alumnos acercarse y familiarizarse in situ con la realidad laboral y las posibilidades de crecimiento que podrían encontrar una vez egresados.

Perla Araya, directora del establecimiento, comenta que "nosotros esperamos que los alumnos, ahora que ya volvieron presencial, puedan conocer las empresas e instituciones relacionadas a la acuicultura y sepan quienes están trabajando fuera del liceo, con qué se podrían encontrar y cómo sus habilidades y competencias van a ser valoradas en el mundo productivo", indica.

En esta línea, Mario Fajardo, asesor técnico de proyecto y comercial de AquaPacífico, presentó parte de su experiencia e inicio como técnico acuícola, contó cómo siguió fortaleciendo su carrera profesional con estudios superiores y cómo hoy continúa desempeñándose ligado a este rubro. "Mi objetivo principal con la exposición fue despertar un sueño y poder incentivarlos a desarrollar nuevas áreas dentro del sector, hacerles ver que la acuicultura es una herramienta que ellos pueden desarrollar en emprendimientos y otras áreas asociadas", enfatiza.

Cristel Espinosa, estudiante de pregrado de la especialidad técnico acuícola del liceo, relata que en este periodo de formación, ha debido escuchar algunas malas referencias acerca de la carrera que eligió de personas que no están asociadas al sector, pero que al acercarse a profesionales que están involucrados en el tema, le ha servido para tomar nuevos impulsos acerca de su elección.

Sabías Que...

Muere el hombre más alto de Estados Unidos a los 38 años: medía 2,35 metros

Igor Vovkovinskiy, nacido en Ucrania, padecía una afección llamada gigantismo pituitario que provocaba una secreción excesiva de la hormona del crecimiento. El hombre más alto de Estados Unidos, medía 2,35 metros, ha fallecido de un problema cardíaco a la edad de 38 años. La altura de Igor Vovkovinskiy se atribuyó a un tumor que presionaba su glándula pituitaria, lo que hacía que liberara una cantidad excesiva de hormona del crecimiento.



Cómo la tecnología en la educación contribuye a tratar el deficit atencional

El 10% de los niños sufre de este trastorno que les impide avanzar al mismo ritmo que sus compañeros. Para ellos, una educación individualizada y respetuosa de sus tiempos es la mejor forma de tratar el TDA.



Según los expertos, en Chile cerca de 10% de los niños y niñas padece de trastorno de déficit atencional (TDA) y la mayor cantidad de estos casos se puede observar en un rango de edad entre cuatro y once años. Una de las maneras más efectivas para lograr que los más pequeños se concentren en la realización de sus tareas, es reforzar lo aprendido por medio de herramientas que les parezcan familiares y entretenidas.

“Los métodos tradicionales de enseñanza no se adaptan a quienes necesitan algo diseñado especialmente para ellos, y esto le sucede tanto a quienes sufren de alguna condición como a aquellos que van siempre más avanzados y rápido que los demás. Lo ideal es que todo aprendizaje evite la frustración y fomente la participación y concentración”, comenta Javier Arroyo, experto en aprendizaje virtual y cofundador del método Smartick.

De esta manera, la educación virtual personalizada puede apoyar a quienes padecen de TDA teniendo como resultado la disminución de problemas de concentración.

Métodos de aprendizaje como Smartick, que utiliza la tecnología de IA avanzada, logran identificar el nivel de cada niño por medio de las sesiones que va realizando y adapta en tiempo real los ejercicios a su perfil y velocidad en que aprende. Así, con solo 15 minutos diarios acompaña en el proceso de estudio y/o repaso a los más pequeños trabajando además su concentración.

Respecto a los avances de los alumnos, Arroyo señala que, “no hay una pauta única, porque depende del ritmo de cada uno de ellos, si realizan las sesiones a diario o del tipo de necesidades especiales que requiera, pero en líneas generales podemos afirmar que para ver resultados y mejo-

ras el periodo es de 3 meses”.

De acuerdo a las cifras indicadas por la iniciativa, un 10% de sus alumnos en Chile están identificados como alumnos con necesidades educativas especiales, donde uno de cada cuatro está diagnosticado con TDA y uno de cada cinco con TEA (Trastorno del Espectro Autista). Asimismo, el 75% de ellos son niños, mientras que el 25% corresponde a niñas.

Las personas con TDA tienen problemas con un grupo de habilidades cognitivas clave conocidas como fun-

ciones ejecutivas, las que incluyen memoria y atención. Los problemas a nivel de estas funciones crean desafíos en muchas áreas de la vida diaria, desde la escuela hasta el trabajo. Entre los alumnos con déficit atencional existe un porcentaje con dificultades de aprendizaje en matemáticas más alto que la población general. El llamado es a estar atentos a los comportamientos y rendimiento de los más pequeños, además de no tenerle miedo a la tecnología como sistema de apoyo y reforzamiento en la educación.



Diviértete con



Me pinché con una rueca y cien años me dormí, hasta que un beso del príncipe hizo que volviese en mí.

Solución: La bella durmiente

Cama, camota y camita; plato, platito y platote; aunque soy solo una niña, me dieron un buen sustote.

Solución: Ricitos de oro

Una dama blanca por un campo negro anda que te anda... y el campo en su andar se llena de blancas pisadas.

Solución: La tiza y la pizarra

ADIVINANZAS

ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS



Trabalenguas:

El cloro no aclara la cara del loro con aro de oro, claro que el cloro aclara el aro de oro en la cara del loro.

Lado, ledo, lido, lodo, ludo, decirlo al revés lo dudo. Ludo, lodo, lido, ledo, lado, ¡Qué trabajo me ha costado!

Compré pocas copas, pocas copas compré, como compré pocas copas, pocas copas pagaré.

Prevención de la alergia en niños:

Causas, circunstancias y formas de prevenirlas

→ En el ámbito de la salud, cuando es posible, resulta conveniente seguir una las medidas o tratamientos disponibles para evitar el desarrollo de síntomas o enfermedad futura. En el caso de la prevención de la alergia en niños, tal y como afirma la Asociación Española de Pediatría, también puede resultar importante dicho enfoque. Y es que gracias al mismo se intentará impedir tanto la aparición de los síntomas como el uso de medicación o la necesidad de acudir a consultas médicas, mejorando de esta manera la calidad de vida de los pacientes.

→ ¿Por qué aparecen las alergias y cuáles son las más comunes durante la infancia?

Las alergias aparecen cuando el sistema inmunitario reacciona ante una sustancia extraña o un alimento que no provoca una reacción en la mayoría de las personas. Al detectar alguno de esos elementos, el organismo produce anticuerpos que los identifican como dañinos incluso si no lo son, provocando que la piel, los senos paranasales, las vías respiratorias o el aparato digestivo se inflamen.

La gravedad varía según el individuo y puede ir desde una irritación menor hasta anafilaxis, que representa una situación de emergencia potencialmente mortal. Los desencadenantes más comunes de tal fenómeno podrían resumirse en los siguientes:

Alérgenos aéreos

como el polen, la caspa de mascotas, los ácaros del polvo y el moho.

Picaduras de insectos

como las de abeja o de avispa.

Látex u otras sustancias

que generen reacciones al tacto, que pueden causar respuestas en la piel.

Ciertos alimentos

en especial cacahuetes, frutos secos, trigo, soja, pescado, mariscos, huevos y leche.

Medicamentos

entre los que destacan la penicilina o antibióticos basados en la misma.

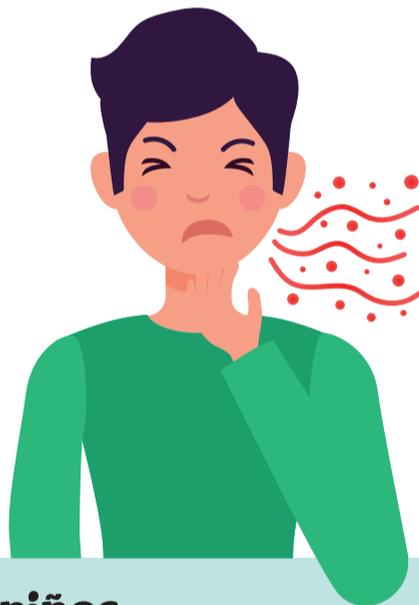


Dada la dificultad de identificar a estos pacientes y de determinar cuándo implantar medidas preventivas primarias, la decisión se realizará de manera individualizada y conjuntamente entre el propio sujeto, sus familiares y el médico.

¿Qué desventajas implica la prevención y cuánto tiempo han de prolongarse dichas medidas?



Hay que tener en cuenta que estas medidas pueden llegar a suponer cambios en algunos hábitos de vida, limitaciones de forma temporal en la alimentación y gastos económicos y de tiempo. Por otro lado, es importante señalar que la prevención de la alergia en niños no es efectiva en todos los casos. Las acciones a acometer dependerán, por tanto, de cada persona, del tipo de reacción adversa y de la presencia o ausencia de síntomas, por lo que resulta esencial seguir siempre las recomendaciones del especialista.



Niveles de prevención de la alergia en niños

La prevención de la alergia en niños, como expone la AEP, se puede llevar a cabo en diferentes niveles, dependiendo de factores como los antecedentes, la gravedad o la existencia de enfermedades que puedan agravar los síntomas asociados con el rechazo producido por el sistema inmunológico. Así pues, es posible afrontar dichas precauciones bajo tres enfoques diferenciados:

→ Prevención terciaria

Se aplica en aquellas personas que ya han tenido reacciones con el fin de evitar que vuelvan a experimentarlos o, al menos, que cuando aparezcan estos sean más leves. Se trata del grupo más fácilmente identificable y dentro del mismo existe un mayor acuerdo en torno a las pautas a seguir. Es posible afrontarla a través de la evitación del alérgeno en cuestión o mediante un tratamiento farmacológico consistente en medicación preventiva, inmunoterapia o ambas alternativas a la vez.

→ Prevención secundaria

Es aquella que se lleva a cabo en las personas sensibilizadas, es decir, con pruebas de detección positivas pero que nunca han tenido síntomas clínicos y su objetivo es impedir que estos se desarrollen. Dentro de este grupo la actitud a seguir es más controvertida que en el caso de la anterior categoría. Cuando los causantes son los alimentos, por ejemplo, lo habitual es recomendar que, a pesar de la sensibilización, si se está tolerando bien ese producto, se siga comiendo con normalidad, sin embargo no es así en todos los casos.

→ Prevención primaria

Resulta adecuada en aquellos pacientes no tienen síntomas ni han dado positivo en las pruebas de detección, pero que se cree que tienen un riesgo aumentado a la hora de desarrollar alergias. Se trata del grupo más difícil de identificar y del que genera más discrepancias en cuanto a los métodos a seguir. Dentro del mismo se incluyen: Familiares de pacientes con antecedentes de alergia, Niños con alguna enfermedad congénita o adquirida y Menores con síntomas de dermatitis atópica, asma o rinoconjuntivitis con estudio de alergia negativo.