

Ser Padres

www.serpadres.es

SUEÑO

**Tips para que
duerma bien**

RABIETAS

**Consigue
manejarlas
con paciencia
y empatía**

NUTRICIÓN

**Cuándo
introducir
los sólidos**

DESCUBRIENDO

EL MUNDO

**¿Qué aprende
de los 12 a los
24 meses?**

**Toy
Awards**
**Los mejores
juguetes que
educan y
divierten**

DULCE OTOÑO

CÓMO PREVENIR RESFRIADOS Y PROBLEMAS DIGESTIVOS EN LOS MÁS PEQUEÑOS

ENLACE AL CANAL
x.com/byneortelegram
Escanea el código QR



GIOSEPPPO

Barefoot



Flexible y
torsionable



Plantilla extraíble
de piel



Piso cosido y
sin desnivel



Suela fina y
receptiva



Puntera amplia



Piel suave



Nº 560

En este nuevo número hemos querido destacar dos temas clave para las familias con niños pequeños. Por un lado, la importancia del juego en la infancia y de elegir los juguetes adecuados, y por otro, la preocupación constante en esta época del año: los problemas de salud infantil en invierno. Te ofrecemos una guía práctica y llena de recomendaciones de juguetes que no solo ayudarán a tu hijo a fomentar la creatividad y el desarrollo, sino también a disfrutar juntos de momentos inolvidables. Y encontrarás respuestas a preguntas comunes como ¿cuándo debo acudir a urgencias?, ¿cómo podemos prevenir los catarros? Y, sobre todo, ¿cómo podemos cuidar a nuestros hijos con la tranquilidad de saber que estamos tomando las decisiones correctas? Médicos pediatras nos ofrecen sus mejores consejos para afrontar el invierno con confianza y seguridad.

6 Entrevista

Natalia Díaz, divulgadora antisharenting.

Tu Embarazo

18 Cesáreas humanizadas

Fortaleciendo el vínculo.

20 Posparto

Claves para la recuperación.

Tu Hijo

26 Resfriados en bebés

¿Se pueden prevenir?

30 Vacunas

Al día con el calendario.

32 Lactancia materna

Lo que debes saber.

36 Nutrición

Cuándo introducir los sólidos.

38 Sueño

Tips para que duerman bien.

40 Urgencias

¿Cuándo acudir?

42 Problemas digestivos y cólicos

Aliviarlos y prevenirlos.

46 Cosmética natural

El aliado de la piel del bebé.

48 Quitar el pañal

Claves para conseguirlo.

50 El arte de imitar

De los 12 a los 24 meses.

54 Rabiets

Cómo abordarlas.

58 Disciplina positiva

La nueva educación.

60 Así se desarrolla

Adquiriendo habilidades.

Especial juguetes

71 Toys Awards

Descubre los ganadores de nuestros prestigiosos premios.

80 Shopping

Ideas para los Reyes Magos.

Tu Familia

84 Vuelta al trabajo

Reincorporación tras la baja maternal.

86 Trauma

La epidemia invisible de la infancia.

92 Lectura

Selección de cuentos.



ENLACE AL CANAL
o escanea el código QR

“El error más común en la pareja es creerse en bandos distintos”

Hablamos con la consultora de crianza consciente Míriam Tirado sobre su nuevo libro *Criar juntos*.

Por Juana Bermejo



■ ¿Qué te motivó a escribir *Criar juntos*?

Tenía muchas ganas de escribirlo porque trabajo con parejas que vienen a preguntarme sobre sus hijos, pero muchas veces lo que aparece son problemas de relación de pareja que tenemos que abordar.

■ En el libro mencionas que la llegada de un hijo puede remover al niño que fuimos. ¿De qué forma?

Influye en la dinámica de pareja porque como estamos tan sensibles por nuestras heridas sin saberlo, podemos acabar reprochando cosas a nuestra pareja. Hacemos demandas reclamando algo que en la infancia no fue atendido. Por eso muchas personas empiezan a sentirse solas, desconectadas de su pareja, como si ya no le importaran... Saber que ocurre eso y poder hablar de ello e intentar solucionarlo es vital para que nuestra propia historia del pasado no acabe influyendo en el presente.

■ ¿Qué pasos concretos propones para que la relación se fortalezca en lugar de debilitarse tras la llegada de los hijos?

Ser conscientes de nuestras heridas y hacer algo con ellas, para empezar, pero también hablar muchísimo con nuestra pareja, aunque tengamos que tener conversaciones incómodas. Tampoco tenemos que tener miedo de mostrar nuestra vulnerabilidad y hay que aprender a acompañarnos mutuamente desde un lugar de validación y no de juicio.

■ ¿Por qué crees que la sexualidad sigue siendo un tema tabú entre las parejas?

Porque cuando un tema lo hemos vivido como un tabú en nuestra propia casa e infancia, esto queda muy integrado dentro.

■ ¿Cuáles son los errores más comunes que las parejas cometen al intentar criar juntos y cómo pueden evitarlos?

Entran en el reproche y la confrontación como si estuvieran en equipos distintos porque a veces no comparten valores de educación y empiezan a verse más como enemigos que como compañeros con un objetivo en común. Y esto es terrible porque el hijo está en medio y lo nota, y le puede crear confusión o incluso sensación de culpabilidad.

■ ¿Qué tipo de apoyo consideras que falta a nivel social y cultural en las familias?

Cuesta mucho criar a los hijos en una sociedad donde lo importante es la productividad y no las personas. Porque si pusiéramos el foco en las personas, tendríamos que ver qué necesidades tiene la infancia y poderlas satisfacer. Esto implicaría que pasaran más tiempo con sus adultos de referencia. Ahora los adultos hacen jornadas de trabajo largas, que a su vez tienen como consecuencia jornadas escolares para sus hijos también muy largas, con pocas horas de conexión y tiempo de calidad en familia. Esto estresa a adultos y a peques y complica las cosas.

Pilexil®

ANTICAÍDA



El pelo tiene su ciencia

**93% DE EFICACIA
ANTICAÍDA¹**



COSMÉTICOS

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

*Fuente: IQVIA mercado de anticaída del cabello y nutritivos pelo y uñas. Euros PPH TAM Mayo 2024. 1. Anti Hair Loss Study, Estudio clínico para evaluar la eficacia anticaída y tolerabilidad de Pilexil Cápsulas ForteMax tras 5 meses de uso. Lacer 2024. Pilexil Capsulas Anticaída Forte Max, y Pilexil Bebible Anticaída Forte Max son fuente de biotina, selenio y zinc. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. La biotina, el selenio, el zinc contribuyen al mantenimiento del cabello en condiciones normales.





“La mejor forma de proteger a nuestros hijos es dejar de exponerlos en las redes”

Hablamos con la experta Natalia Díaz sobre por qué no es buena idea compartir imágenes de nuestros hijos en internet.

Por **Macarena Orte**

Por qué exhibimos a los menores en las redes sociales? ¿Hasta qué punto es peligroso compartir sus fotos en la playa o mostrarlos llorando en un vídeo que recibe miles de *likes*? ¿Cuáles son los riesgos de su adicción a las pantallas? Natalia Díaz, la primera activista y divulgadora *antisharenting* en España, habla de ellos en su libro *Protege a tus*

hijos de la sobreexposición en la red. Un libro imprescindible para conocer cómo afecta en la infancia y en la adolescencia el uso —y el abuso— de internet y los dispositivos móviles.

■ **¿Qué te llevó a convertirte en la primera activista y divulgadora *antisharenting*?**
Mucha gente cree que fue algo personal lo

que me llevó a volcarme tanto con esta causa, pero en realidad no es así. Siempre he creído que la infancia es un asunto de todos y que no podemos permanecer impasibles ante el abuso infantil, aunque no sean nuestros hijos los perjudicados. Hace 7 años no había a penas información al respecto, ni mucho menos nadie que se dedicase a este tipo de activismo. Todo lo contrario, exhibir a los niños como en un escaparate se aceptaba con normalidad y decidí que había que hacer algo.

■ **Para aquellos que no estén familiarizados, ¿cómo defines el *sharenting* y cuáles son sus peligros?**

El *sharenting* consiste en documentar el día a día de nuestros hijos en la red, compartiendo todo tipo de imágenes e información privada sobre ellos. Esta práctica conlleva una serie de peligros y consecuencias psicológicas graves, como pueden ser el *grooming*, *ciberbullying*, fotografías falsas creadas con inteligencia artificial, redes de pedofilia, huella digital y muchas más.

■ **¿Cómo afecta el *sharenting* a la privacidad y el desarrollo emocional de los niños?**

El *sharenting* tiene muchas consecuencias psicológicas como, por ejemplo, el trauma de traición, que explica el psicólogo Manuel Hernández. Este trauma se desarrolla durante la adolescencia o la edad adulta, cuando la víctima toma consciencia de que toda su vida íntima ha sido expuesta para el consumo y entretenimiento de miles de desconocidos. Esto lo perciben como una traición y se sienten engañados y vulnerables. En EE.UU. ya han salido los primeros testimonios de víctimas de *sharenting* y explican verdaderas barbaridades. Como una chica que cuando le vino la menstruación, su madre además de explicarlo públicamente, aprovechó para hacer un anuncio de compresas. O el caso de otra muchacha que cuando tenía 13 años, su madre hizo creer que se había quedado embarazada, para conseguir más visualizaciones e interacción en sus vídeos.

■ **En tu libro, mencionas herramientas para detectar los peligros de internet en nuestros hijos. ¿Podrías destacar algunas?**

La mejor forma de proteger a nuestros hijos es que los adultos nos mantengamos constantemente informados. Si nosotros, tanto padres como educadores o profesores, no somos conscientes de los riesgos de internet, tampoco podremos educar a los menores en un en-

torno digital más seguro. La educación digital, tanto para menores como para adultos, es extremadamente importante a la hora de prevenir y detectar posibles problemas.

■ **Además del *sharenting*, también abordas la adicción a las pantallas. ¿Cuáles son los primeros signos de adicción?**

Los primeros signos de alarma implican muchas veces una disminución del rendimiento escolar, irritabilidad, problemas del sueño y encerrarse en sí mismo. Si aparecen estos síntomas, hay que acudir a un especialista.

■ **¿Cómo pueden los padres encontrar un equilibrio entre permitir que sus hijos usen internet para el aprendizaje y el entretenimiento y proteger su privacidad y bienestar?**

Considero que algo muy importante es respetar (como mínimo) las edades establecidas en las diferentes redes sociales, que aconsejan su uso a partir de los 14 años. Esto es porque se considera que por debajo de esa edad, un menor no tiene la capacidad de hacer un uso consciente y responsable de internet. A partir de la edad recomendada, debería existir siempre un control parental y estar siempre pendientes (que no significa espiar) de la actividad que realizan nuestros hijos en internet.

■ **¿Qué tipo de regulaciones o leyes crees que deberían implementarse para proteger mejor a los niños?**

Todo contenido con menores debería estar regulado para asegurar que no vulnera sus derechos fundamentales, sobre todo el derecho a la intimidad, a la propia imagen y al honor. Especialmente cuando ese contenido genera dinero (vídeos, campañas publicitarias...) pues ya estaríamos hablando de trabajo infantil y la ley debe garantizar una serie de derechos y condiciones laborales para esos menores, que impidan su explotación. Francia fue el primer país en sacar una ley *antisharenting*, que consiste en una regulación del trabajo infantil en RRSS, parecida a la que tienen los niños actores y actrices en TV, cine y teatro. Esta ley impide que su intimidad sea vulnerada y que los padres →

“La mejor forma de proteger a nuestros hijos es que los adultos nos mantengamos informados”

“Exponer la vida íntima de los hijos vulnera su derecho a la intimidad y conlleva una serie de peligros innecesarios”

→ puedan aprovecharse económicamente de sus hijos, entre otras muchas medidas.

■ El negocio de los *influencers* a menudo depende de compartir detalles personales. ¿Qué mensaje tienes para los que incluyen a sus hijos en sus contenidos?

Yo les diría que exponer la vida íntima de sus hijos vulnera su derecho a la intimidad y conlleva una serie de peligros innecesarios y consecuencias psicológicas graves. Soy consciente de que ser madre ocupa, sobre todo los primeros años, la mayor parte de nuestro tiempo. Y que crear contenido en RRSS con nuestros hijos puede parecer *a priori* una buena forma de “conciliar”. Pero si el modo de hacerlo es vulnerando los derechos de nuestros hijos, no deberíamos hacerlo. Lo ideal es seguir creando un contenido que guste a la gente y que no implique a nuestros pequeños. Hay muchos canales de cocina, manualidades, humor... que son muy exitosos y no necesitan utilizar a sus hijos para nada.

■ ¿Podrías compartir algunos consejos prácticos para padres que desean reducir la sobreexposición de sus hijos en las redes?

La mejor forma de proteger a nuestros hijos es dejar de exponerlos en redes sociales, ese es mi consejo. De todos modos, poner nuestro perfil en privado, por ejemplo, donde solo ten-

gan acceso a nuestra información las personas más allegadas, reduce los riesgos de manera considerable.

■ ¿Cómo pueden los padres y educadores concienciar a los niños sobre los peligros de la sobreexposición en internet sin generar miedo o desconfianza?

Las nuevas tecnologías de la información son una maravillosa herramienta de información y comunicación. Son el futuro y es necesario saber utilizarlas, pero debemos comprender que el uso de las TIC no implica necesariamente tener que ponernos en peligro o renunciar a nuestra privacidad. Se pueden utilizar las redes sociales para crear contenido divertido, informativo, educativo... Y no necesariamente con una finalidad que vulnere nuestra intimidad o la de otras personas, ni que nos ponga en peligro. No debemos tenerles miedo, simplemente hay que tener cuidado y asumir que no pueden utilizarse a cualquier edad, igual que tampoco se puede conducir a cualquier edad.

■ ¿Cómo ves el futuro del *sharenting*? ¿Crees que la concienciación y las políticas públicas podrán reducir significativamente esta práctica?

Mi valoración es muy positiva. En los últimos años hemos avanzado muchísimo y sin duda la gente es mucho más consciente de los derechos de los menores y los peligros de internet. Incluso hemos conseguido que el Ministerio de Juventud e Infancia se interese en la problemática del *sharenting* y la incluya en su plan de protección a los menores en el entorno digital. Está siendo un camino muy difícil con muchos baches en contra, pero creo que el simple hecho de que el *sharenting* entre dentro de la agenda política ya es un gran avance. No me cabe duda de que se acabará regulando.

Protegiendo a la infancia

Protege a tus hijos de la sobreexposición en la red es un manual escrito por la primera activista y divulgadora *anti sharenting*, Natalia Díaz, donde nos da las claves para detectar los peligros de internet en nuestros hijos, así como las herramientas para protegerlos. Un libro para todos los públicos, porque la infancia es asunto de todos. Pero, en especial, va dirigido a padres, educadores, cualquier persona que tenga un menor a su cargo y, por supuesto, también es útil para jóvenes lectores.

Sobre la autora

Natalia Díaz es activista por los derechos de la infancia y precursora del movimiento *antisharenting* en España. Autora del canal @medianoche.tube.



Aprender inglés jugando y conectando con el mundo

Novakid World Kids Academy destaca por hacer que el aprendizaje del inglés sea una experiencia divertida, accesible y efectiva para los niños.

Por **Carmen Tejedor**



nteligentes, brillantes, felices y concentrados. Así es como deberían sentirse los niños cuando aprenden inglés, y así lo entiende Novakid, la mejor escuela de inglés online para tu hijo.

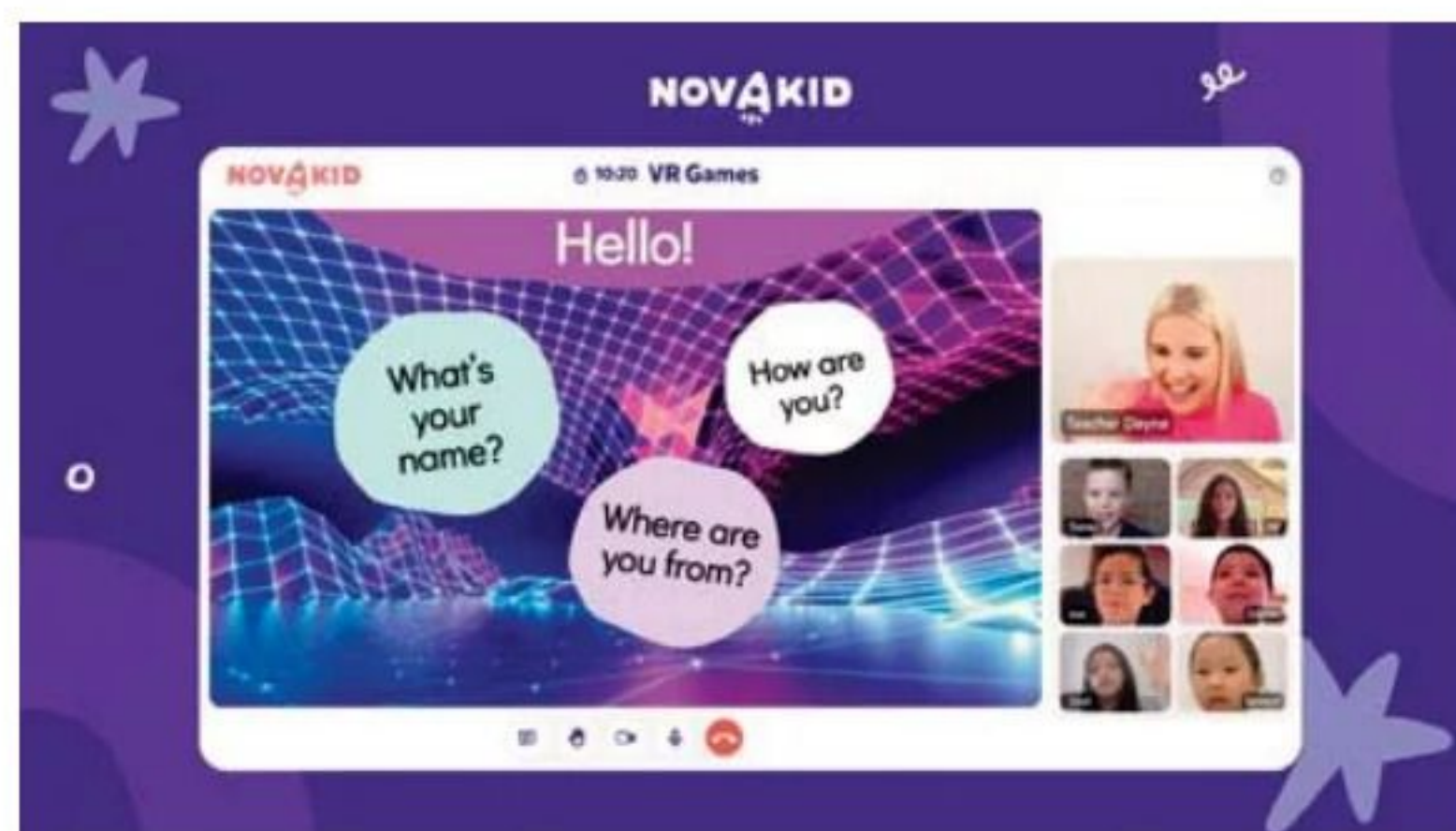
■ Clases online

Mediante lecciones interactivas en grupos pequeños de hasta seis niños, los estudiantes disfrutan de un entorno internacional que promueve la creatividad y la confianza. Las sesiones, dirigidas por tutores nativos, se adaptan a diferentes grupos de edad (4-17 años) y están diseñadas para inspirar conversaciones y generar conexiones entre niños de todo el mundo.

■ Aprendizaje con emoción

La academia se enfoca en lo que más motiva a los niños: la diversión, la autonomía y el aprendizaje sin barreras ni deberes, mientras que los padres pueden estar tranquilos al ver a sus hijos participar activamente en inglés. Además, las sesiones son asequibles, lo que facilita a las familias brindar a sus hijos una educación de ca-

lidad sin necesidad de viajar. Novakid también se distingue por ofrecer una experiencia satisfactoria, con una calificación promedio de 4.4 sobre 5 y un 65 % de calificaciones "excelentes". www.novakid.es



El enfoque de Novakid combina la tecnología moderna con la pasión por enseñar, logrando un ambiente inmersivo donde el aprendizaje del inglés cobra vida de manera natural y efectiva, asegurando el éxito y el disfrute de los niños.

“La dieta estimula el neurodesarrollo infantil”

Pediatra y nutricionista, hablamos con Reina Lladó, madre de familia numerosa con un hijo muy especial, y una profesional que transmite cariño, cercanía y tranquilidad.

Por **Manuela Entisne**

Pediatra y experta en nutrición infantil, tanto en centros públicos como privados desde el 2005, Reina Lladó es cofundadora de la Asociación Ayuda al Chad y actualmente coopera con la Infancia de Bolivia y Venezuela, especialmente con niños con discapacidad y viviendo procesos oncológicos. Reina ejerce a nivel hospitalario en Palma de Mallorca y lo compagina con el mejor de sus trabajos: ser madre de tres maravillosos hijos, uno de los cuales tiene síndrome de Down. “Una preciosa lección de vida y de grandeza para toda la familia”, explica.

■ ¿Podrías explicarnos cómo la neuronutrición difiere de la nutrición general?

La neuronutrición es la ciencia que estudia el efecto de los nutrientes en el sistema nervioso y sus funciones. Esta área investiga la relación directa que existe entre los nutrientes y la producción de los neuromoduladores, los cuales desempeñan un papel primordial en la regulación de muchos aspectos de la actividad cerebral, como el humor, la motivación, el estrés, los comportamientos alimentarios (hambre y saciedad), el sueño y todos los aspectos emocionales que interviene en la alimentación. La nutrición es el proceso biológico que ocurre en un ser vivo

cuando su organismo absorbe, de los alimentos y líquidos, los nutrientes que necesita para su crecimiento y el desarrollo de las funciones vitales. A través de la alimentación, el organismo incorpora hidratos de carbono, vitaminas, minerales, proteínas y grasas.

■ ¿Cuáles son los últimos avances en el campo de la neuronutrición?

Para mí, uno de los más fascinantes avances competen al rol de la microbiota intestinal en el sistema inmunológico y en el sistema nervioso.

Uno de los principales objetos de estudio en inmunonutrición es la microbiota intestinal: billones de bacterias que, en conjunto, no pesan más de 200 gramos pero realizan funciones muy provechosas, como si se tratase de un nuevo órgano.

Una de las más destacadas científicas españolas, Ascensión Marcos, que desarrolla su trabajo en el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN), explica las claves de este campo de investigación que busca estudiar y adaptar el consumo de los alimentos y el estilo de vida para mantener las defensas de nuestro organismo y prevenir así posibles enfermedades. La relación entre nutrición e infección, la importancia de la microbiota intestinal para la defensa del organismo o la incidencia del estrés y el ejercicio físico en la salud son solo algunos de los temas que ha estudiado. Una de mis frases favoritas y esperanzadoras en este campo es la siguiente: “Hoy se sabe que nuestra dieta puede ayudar a prevenir tanto patologías infecciosas como otras en las que subyacen procesos inflamatorios, como la obesidad, la diabetes tipo 2 o las enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas o autoinmunes”.

La medicina y la dietética han demostrado que existe un nexo entre nuestra alimentación y nuestro rendimiento intelectual. El cerebro es la computadora de mayor capacidad de almacenamiento de información





del mundo (280 trillones de bytes). Un cerebro bien nutrido desarrolla mucho mejor sus capacidades. Los hábitos alimentarios son un factor importante para mantener una buena salud física y mental. El cerebro consume un 20 % de la energía necesaria para mantener la vida. Las principales fuentes de energía de nuestro cerebro son los hidratos de carbono, el oxígeno y los lípidos (grasas). Para funcionar de manera óptima, el cerebro también necesita aminoácidos y una equilibrada mezcla de vitaminas, minerales y oligoelementos. Debido al papel especializado del cerebro en la generación de impulsos eléctricos, se requiere un flujo de iones tales como sodio, potasio, calcio, hierro, y zinc. Una alimentación deficiente disminuye la capacidad de memoria y trastornos de la concentración e influye en el estado emocional. El rápido aumento en las tasas de sobrepeso y obesidad ha generado una serie de estudios científicos en el área de la neurociencia para comprender la relación de la alimentación y los procesos neuronales. El consumo de energía mediante la ingesta de alimentos no solo es necesaria para la construcción saludable del cuerpo físico, sino para las funciones adecuadas de todos los órganos, sin embargo el exceso de la ingesta alimentaria y la capacidad de almacenamiento energético (obesidad) se ha convertido en uno de los mayores riesgos para la salud humana, por tal razón estudios recientes se han enfocado para relacionar las sensaciones, emociones y sentimientos con la actividad cerebral y la alimentación, buscando nuevos conocimientos que ayuden a disminuir el riesgo de enfermedades ocasionadas por el proceso de la alimentación. El aspecto práctico e importante de la neuronutrición se refiere a que las manipulaciones dietéticas son una

estrategia viable para ofrecer protección contra el daño al encéfalo y sus funciones y para mejorar las capacidades cognitivas.

■ ¿Puedes compartir algunos consejos clave sobre la nutrición?

La principal premisa a tener en cuenta es que alimentar y nutrir a un cachorro de nuestra especie, como de cualquier otra, significa hacer sobrevivir, ejercer el impulso más instintivo de la naturaleza que es la de preservar y cuidar la especie y a las crías. En nuestro caso, e indudablemente en el de otras criaturas, la nutrición simboliza afecto y también una potente herramienta de aprendizaje conductual y estimulante del neurodesarrollo. En esta línea, debemos entender y aprender lo que el niño necesita para nutrirse desde el nacimiento y en el transcurso de su desarrollo. Ajustar la nutrición infantil a lo que suponemos que es bueno, a lo que el niño demanda, a los medios de comunicación con las estrategias de marketing correspondientes, y, por qué no, al potencial adictivo de ciertos alimentos, es un error frecuente que los padres cometemos. En términos prácticos, la normalización, incorporación y participación en todo el proceso de alimentación del niño desde etapas tempranas es fundamental. La alimentación es un proceso donde todos los sentidos entran en juego, y hay que permitir que el cerebro lo perciba. Que el niño ayude en la compra, vea los alimentos, los toque, que participe en la elaboración de la comida, poner la mesa, comer en familia al menos 2 veces al día sin distractores como pantallas o juegos son herramientas básicas y potentes en la nutrición infantil. ➔

→ ■ **¿Cómo logras equilibrar tu exigente carrera con ser madre de una familia numerosa?**

Añado, que además de madre de familia numerosa, ¡soy abuela de dos! El equilibrio proviene del amor. Creo en el amor, en su fuerza, en su poder transformador.

■ **¿Qué estrategias utilizas para gestionar tu tiempo y energía entre el trabajo y la familia?**

Aunque parezca un reto inalcanzable, ¡sí se puede! tener tiempo de calidad para escuchar, comunicarte, dar y recibir afecto en familia, en pareja, entre amigos, con los pacientes. Es un estilo de vida que puede ser transversal y cotidiano. También es muy importante para mí la salud espiritual. Otra parte fundamental es la naturaleza: vivo en un entorno idílico y ver y respirar cada día el Mediterráneo es, si se quiere, terapéutico. Pescar y nadar ya es la gloria. También lo compagino con recorrer y disfrutar de los paisajes cántabros.

■ **¿Qué consejo darías a otras madres que intentan equilibrar carrera profesional y familia?**

Es muy importante que la madre priorice y tenga claro los objetivos que se ha trazado como profesional, y aún más lo es, al transitar el reto, el camino loable de haber formado una familia numerosa. No obstante, y en mi experiencia, es muy importante también tener claro el valor propio, el bienestar físico, mental y espiritual y ponerlos como norma en primer lugar. Una madre agotada, descentrada, sin miras claras, sin control de las emociones propias, con culpa, con desequilibrio físico, emocional o espiritual (de forma permanente, no puntual), seguramente entrará en un bucle o espiral no favorecedor para ella y la familia. Añado además que es muy aconsejable aprender a pedir, aceptar ayuda de otros y delegar actividades a quienes corresponda y a la medida de sus posibilidades. Es como un director de orquesta, que organiza, dirige y armoniza entendiendo el lenguaje musical de cada músico con su instrumento. El resultado final es una melodía maravillosa.

■ **¿Cómo ha influido tener un hijo con discapacidad en tu enfoque profesional hacia la neuroeducación y el tratamiento de discapacidades?**

Ha sido mi mayor motivación. Después del impacto inicial que supuso hacer el diagnóstico en el mismo momento de su nacimiento, no he dejado de estudiar, comprender la neuroplasticidad y de intentar apor-

tarle todas las herramientas para su desarrollo integral. Lo he hecho extensivo a muchas otras personas.

■ **¿Qué aspectos de la crianza de tu hijo con discapacidad han sido los más desafiantes y los más gratificantes?**

El mayor desafío que he tenido con respecto a él creo que fue enfrentarme al duelo. Comprender y aceptar. Superar cualquier enfoque interior o exterior, cualquier sentimiento derrotista, negativo, de autocompasión o lástima. Desafiar al miedo, alejándolo de mis pensamientos como madre y como pediatra. También desafiar los estigmas relacionados con el síndrome de Down, increíblemente, desde el ámbito profesional. Colegas que de muy buena fe me dieron el pésame, miradas de pena y tristeza. Recuerdo que una de las primeras profesionales que atendió al niño me insistía en que yo no aceptaba su diagnóstico. Había comenzado a estudiar estimulación motor-oral-facial con la doctora Sara Rosenfeld, una logopeda referente para personas con síndrome de Down en EE.UU. Por cierto, gracias a ese desafío, he podido acompañar a muchas mamis con niños con síndrome de Down y profesionales relacionados. Todo desafío con mi hijo ha sido tremendamente provechoso para mí.

Es difícil determinar qué es lo más gratificante que he experimentado con él. Mi norte lo he trazado para que él alcance todo lo que pueda lograr. Experimentar, ser su *coach*, su madre confidente y cómplice. También su entrenadora de vida. Podría decir en términos generales que, al igual que con mis otros dos hijos, cada logro, cada momento de felicidad, cada sonrisa y expresión de afecto son lo más grandioso y gratificante que he vivido como madre. De forma más específica, una de las tantas experiencias gratificantes que he recibido con él es su camino como atleta paralímpico de natación. Verlo hacer equipo con su entrenador, vernos a los ojos desde las gradas hasta la piscina, verlo subir al podio. No puedo evitar derramar lágrimas de auténtica felicidad al verlo brillar y sonreír.

■ **¿Qué recursos han sido más útiles para tu familia en el cuidado y desarrollo de tu hijo?**

Indudablemente, los profesionales comprometidos y asertivos que puntual o permanentemente nos han ido acompañando (en los ámbitos públicos y privados).

■ **¿Qué cambios te gustaría ver en el sistema de salud para las familias con niños con discapacidad?**

Menos burocracia y más integración de los equipos de salud, de manera que el enfoque de la misma se haga de forma multidisciplinar. Creo que se ahorraría tiempo y se ganaría en diagnósticos e intervenciones precoces. También, más inversión en investigación y más tiempo de atención en consultas preventivas en atención primaria.

“Soy la entrenadora de vida de mi hijo con síndrome de Down. Su sonrisa es lo más gratificante”

Babycook®, comidas saludables sin renunciar al tiempo

El *Babycook*® facilita la preparación de los alimentos y se adapta a las necesidades y preferencias de cada familia.

Por **Manuela Entisne**

Béaba® lanzó en 1989 el primer robot de cocina para bebés, el *Babycook*®, con la finalidad de facilitar la diversificación alimentaria y optimizar el tiempo de los padres. Este innovador robot permite preparar comida casera en minutos, utilizando un sistema de cocción al vapor saludable que conserva los nutrientes de los alimentos. Aunque han pasado más de 35 años desde su creación, el *Babycook*® sigue siendo un imprescindible en las familias.

■ Un robot, múltiples funciones

A lo largo de los años, Béaba® ha innovado constantemente, ampliando su gama de robots de cocina con nuevos modelos para satisfacer diferentes necesidades familiares. Uno de los lanzamientos más destacados es el *Babycook*® Neo, fabricado con materiales duraderos como el cristal y el acero inoxidable, y que se caracteriza por ser respetuoso con el medioambiente.

El *Babycook*® es un robot multifuncional 6 en 1 que no solo cocina al vapor, sino que también descongela, mezcla, tritura, calienta alimentos,



esteriliza accesorios y biberones y calienta biberones de hasta 150 ml. Su flexibilidad lo convierte en el aliado perfecto tanto para quienes optan por triturados como para quienes prefieren el método *Baby Led Weaning* (BLW).

Béaba® también ha desarrollado la app *Béaba&Yo*, que permite a los padres crear perfiles personalizados para sus hijos, acceder a recetas, crear menús semanales y compartir recetas. La app se puede sincronizar con el modelo *Babycook Smart*, permitiendo controlar el robot desde el móvil y seguir recetas de manera más cómoda.

Beneficios de cocinar con Babycook® neo

■ **Más saludable:** Béaba® ha demostrado que el método de cocción al vapor modulado del *Babycook*® permite conservar un 40 % más de los beneficios nutricionales de los alimentos*.

■ **Más ecológico:** El *Babycook*® Neo ha sido diseñado y fabricado en Europa (Francia) con materiales de alta calidad y duraderos, como el vidrio y el acero inoxidable. Cuenta con un diseño ecológico que consume un 50 % menos de agua y electricidad y produce un 48 % menos de emisiones de CO2**.

■ **Más económico:** gracias a un estudio interno que comparó la compra de un *Babycook*® Neo y sus ingredientes con la compra de potitos industriales, se ha comprobado que las familias pueden ahorrar hasta 800 € al año y que el producto se amortiza en 2 meses.



*Comparado con la cocción en agua de los alimentos. Basado en Calcio, Hierro, Zinc y Beta Caroteno. Estudio nutricional externo, 2024.

**Evaluación del ciclo de vida- Febrero de 2024 (revisión crítica en curso).



Tu Embarazo

18 Cesáreas humanizadas

Fortaleciendo el vínculo.

20 Posparto

Claves para la recuperación.

22 Cuidados capilares

Cambios y alteraciones en el cabello.

El cuidado delicado que tu bebé necesita

Descubre la línea Baby de Ziaja: seguridad, suavidad y eficacia en cada uno de sus cosméticos.

Por **Carmen Tejedor**



Cuando se trata de cuidar la piel de los más pequeños, los padres buscan productos que ofrezcan una protección completa y adecuada. La piel de los bebés es especialmente sensible y delicada, lo que requiere una atención especial frente a las irritaciones y los factores exter-

nos. Además, es muy importante que los cosméticos sean de alta calidad para conservar su piel hidratada y sana. Hoy te presentamos algunos productos de la línea Baby de Ziaja, que garantizan una experiencia agradable, segura y eficaz para el cuidado diario de la piel de los bebés y los niños.



■ **BABY Espuma limpiadora infantil +1 año**

Formulada para limpiar eficazmente la piel sensible de los bebés a partir de un año, protegiendo su microbioma natural y dejando una sensación agradable al tacto. Gracias a su fórmula con un 99 % de ingredientes de origen natural, como la leche de chufa calmante y el D-pantenol, esta espuma es perfecta para pieles secas, sensibles o irritadas. Capacidad: 250 ml. Precio: 5,30 €



■ **BABY Loción corporal para bebés y niños**

Hidrata profundamente y humecta la piel del bebé y la protege contra la pérdida de agua aliviando las irritaciones. Con extracto de fruta del árbol de tara, aceite de algodón, complejo de calcio, D-pantenol y vitamina E, esta loción es perfecta para bebés desde el primer mes. Capacidad: 300 ml. Precio: 4,70 €



■ **BABY Dentífrico infantil desde el primer diente**

Con un delicioso sabor a arándano, contiene un 90 % de ingredientes de origen natural, como el extracto de tomillo, el regaliz y la provitamina B5 (D-pantenol). Limpia suavemente los dientes, dejando un frescor duradero. Capacidad: 50 ml. Precio: 1,99 €



■ **BABY Gel de ducha para cuerpo y cabello**

Su fórmula suave y cremosa, limpia e hidrata cuidando la delicada piel de los más pequeños desde los 6 meses. Enrichida con ingredientes como xilitol, glicerina y D-pantenol, se convierte en el aliado ideal. Capacidad: 400 ml. Precio: 3,49 €



■ **BABY Crema calmante con 10 % D-pantenol**

Descubre el poder de esta fórmula que calma al instante las irritaciones provocadas por las erupciones y la exposición a los rayos UV. Perfecta para pieles deshidratadas, gracias al D-Pantenol, que la convierte en un aliado esencial. Además, es segura y eficaz para niños a partir de 1 año. Capacidad: 60 ml. Precio: 2,90 €



■ **BABY Pomada para la irritación del pañal**

Una solución eficaz para prevenir y tratar la irritación causada por la humedad y el roce del pañal. Forma una barrera protectora que alivia la piel irritada desde el primer día. Capacidad: 50 ml. Precio: 3,25 €

* Los productos de Ziaja Baby están disponibles en perfumerías, farmacias, parafarmacias, tiendas online y en ziaja.es.



¡Sorteamos un pack compuesto por dos divertidas vajillas infantiles de Miniland!

Están fabricadas en España, y han sido diseñadas especialmente para que los más pequeños se diviertan mientras aprenden a comer solitos. Estos completos sets incluyen todo lo necesario para las comidas: un plato decorado con simpáticos dibujos, un bol con bordes elevados para evitar derrames, una cuchara y un tenedor con bordes redondeados y una taza de aprendizaje con asas ergonómicas que aseguran un agarre cómodo y seguro. ¡Perfecta para fomentar la autonomía de los pequeños en la hora de la comida!

Precio unitario: 19,90€

Precio del pack sorteado: 39,80€

Fecha de sorteo en Instagram: 31 de octubre

@miniland_esp



Pasar más tiempo con los hijos

Según el último estudio realizado por la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles (ARHOE), 6 de cada 10 progenitores sienten que pasan menos tiempo del que deberían con sus hijos. Esta es una de las razones por las que ha llegado el nuevo permiso parental, que da la posibilidad a todos los empleados que tengan hijos menores de 8 años de solicitar hasta 8 semanas anuales para el cuidado de los hijos.

Fundación Sanitas y CESAL se unen para mejorar la salud de los más vulnerables en Perú

Fundación Sanitas y CESAL han firmado un acuerdo de colaboración con el objetivo de mejorar la salud de más de 700 personas en situación de vulnerabilidad de distintas zonas de Perú dentro del proyecto 'Nutrisalud: Fomentando una alimentación balanceada'. El programa está dirigido a los alumnos del Centro de Apoyo extraescolar-CAE y a la Escuela socio deportiva de CESAL Perú, así como a sus familias.



La magia del baño

Con Ricitos de Oro, el baño no es solo una rutina diaria, sino un momento especial de juego, diversión y cuidado.

Por **Clara Narváez**



Hay una actividad que puede convertir el regreso de las vacaciones en una experiencia positiva y enriquecedora: el baño. Ricitos de Oro es el aliado perfecto para hacer la vuelta al cole más fácil y agradable, convirtiendo el baño en un momento divertido y de cuidado.

■ Estableciendo horarios y vínculos

El baño juega un papel crucial en la creación y mantenimiento de horarios regulares. Más allá de ser una simple rutina de higiene, este momento puede convertirse en un espacio de conexión y vínculo familiar.

Ricitos de Oro transforma el baño en una experiencia mágica, donde a través del juego y el cuidado, se refuerzan los lazos familiares, proporcionando una sensación de seguridad y bienestar para los niños.

■ La clave del éxito

Ricitos de Oro apuesta por la innovación constante, desarrollando nuevas líneas de productos que proporcionan beneficios reales y garantizan la mejor experiencia para las familias. Un ejemplo destacado es su **tapón sonajero dosificador abre fácil**, que permite aplicar el producto sin desenroscarlo, evitando desperdicios y añadiendo un toque de diversión al emitir un sonido entretenido para los bebés.

■ Fórmulas suaves y a base de ingredientes naturales

Los productos de Ricitos de Oro están formulados **a base de ingredientes naturales y son hipoalérgicos**, asegurando la máxima calidad y seguridad en el cuidado de los más pequeños. Sus fórmulas, **testadas derma-**

tológicamente y son fáciles de enjuagar, sin provocar lágrimas.

■ Manzanilla y Lavanda & Lechuga

Línea Manzanilla: formulada con extracto natural de flor de manzanilla, esta línea incluye el galardonado gel-champú 2en1 y la loción corporal. El gel-champú 2en1 es fácil de enjuagar, no provoca lágrimas y **ayuda a mantener el tono natural del cabello**, mientras que la loción corporal suaviza y protege la piel con un delicioso aroma.

Línea Lavanda & Lechuga: combina las propiedades relajantes de la lavanda con las calmantes e hidratantes de la lechuga, creando productos ideales para usar antes de dormir, favoreciendo un **sueño profundo y relajante**. También cuenta con una loción corporal, y ambos se pueden utilizar desde bebés hasta la edad adulta.

■ Reconocimientos

El gel-champú 2en1 de Ricitos de Oro en sus líneas Manzanilla y Lavanda & Lechuga ha sido galardonado con el **Premio Victoria de la Belleza Baby Top Innovación 2024**, basado en las valoraciones de los consumidores (8,29 sobre 10 por su eficacia, textura y aroma, con mención especial al tapón sonajero dosificador).

■ Compromiso social y medioambiental

Ricitos de Oro colabora con la asociación **Círvite** para la inserción laboral de personas con discapacidad intelectual para realizar el manipulado de sus muestras y cuenta con el **sello PETA**, que garantiza que sus productos no son testados en animales.



Cesáreas humanizadas, fortaleciendo el vínculo



Esta práctica, cada vez más extendida, busca combinar la seguridad del procedimiento quirúrgico con el respeto hacia los deseos y necesidades de la madre.

Por **Manuela Entisne**

Este enfoque revolucionario no solo destaca la seguridad y el bienestar de la madre y del bebé, sino que también pone énfasis en la conexión emocional entre los padres y el nuevo miembro de la familia. Las cesáreas humanizadas son intervenciones quirúrgicas que buscan profundizar el proceso

de nacimiento mediante la inclusión de prácticas que priorizan el bienestar emocional y físico de la madre, el padre y el bebé. El Hospital Vithas Almería inició el protocolo de cesárea humanizada en 2019, siendo en 2023 cuando la oferta de esta intervención se completó brindando un entorno cálido y respetuoso que permite a los padres participar activamente en el momento del nacimiento de su pequeño.

“La cesárea es una intervención quirúrgica mayor, pero el objeto de esta técnica es el nacimiento de un hijo y debe fomentarse que se dé en un ambiente de tranquilidad, confianza y respeto, pues se trata de un momento muy importante y único en la vida”, afirma Inma Ruiz, matrona del Hospital Vithas Almería.

■ El testimonio

Marta Valdivieso, reciente mamá por segunda vez, comparte su experiencia con la cesárea de su hijo Oliver nacido el pasado enero. Su segundo hijo llegó al mundo en una cesárea respetada y acompañada de su pareja. “En la intervención, mi pareja pudo estar presente en este momento tan importante para nosotros como era el nacimiento de nuestro hijo. Esto ya no solo era importante para mí por poder estar acompañada, sino porque Oliver iba a poder estar también con su padre y así poder juntos darle la bienvenida al mundo. Fue un momento muy emotivo para los tres, que sin lugar a dudas repetiríamos si nos volvieran a dar la opción de optar por una cesárea humanizada”, confirma Marta.

■ Por qué elegirlo

Son múltiples los beneficios que ofrecen las cesáreas humanizadas para los padres, la principal es la participación de los progenitores, ya que están presentes en todo el proceso de nacimiento de su hijo, fomentando una conexión emocional más fuerte desde el principio. Además, el entorno es más acogedor, ya que se crea un ambiente más relajado y tranquilo en el quirófano, contribuyendo a una experiencia positiva y menos estresante para la familia. Además, en la cesárea humanizada se busca una comunicación abierta entre el equipo médico y la madre, asegurando que esté informada sobre el procedimiento, las opciones disponibles y tenga la oportunidad de expresar sus preferencias siempre que sea posible.

En cuanto a los beneficios para el bebé, el más importante es quizás el vínculo temprano: la presencia y participación de los padres pro-

“La práctica busca devolverle al parto por cesárea la calidez y el respeto que merece”

mueven un lazo afectivo más anticipado entre ellos y el bebé, favoreciendo el desarrollo emocional del recién nacido. “Además, existe un menor estrés, ya que el ambiente menos intimidante del quirófano y la conexión con los padres contribuyen a reducir su estrés durante el nacimiento”, afirma la Dra. Pilar Cabrera, ginecóloga del Hospital Vithas Almería. “Nuestro objetivo es ofrecer a las familias una experiencia de parto que celebre la llegada de un nuevo miembro de manera respetuosa y cálida. Las cesáreas humanizadas reflejan nuestro compromiso con la atención centrada en el paciente y la conexión familiar”, comenta la Dra. Cabrera.

■ El papel de las matronas

Las matronas cumplen un papel esencial en el nacimiento del bebé, ya que se encuentran con la madre en todo momento, guiando y acompañando el proceso de parto. “Cuando una mujer entra en el quirófano sola, se encuentra asustada y vulnerable, con la adrenalina y el cortisol muy elevados, lo que hace que esté tensa y tenga una mayor sensación dolorosa. Sin embargo, si está con su compañero/a que le está dando la mano y hablando con ella, se crea un clima de confianza en el que realmente se disfruta del nacimiento de su hijo/a y se favorece la secreción de endorfinas y oxitocina, lo que se traduce en una menor sensación dolorosa, mayor bienestar, mayor satisfacción con el proceso y favorecimiento del vínculo materno-filial”, afirma Ruiz.



Pilar Cabrera
Ginecóloga y obstetra
de Vithas Almería.

Junto al padre

“El hecho de que el otro progenitor participe en el nacimiento y vea junto a la madre por primera vez la cara de ese bebé al que tanto estaban esperando y puedan emocionarse juntos, es una motivación muy importante tanto para nosotras, el equipo asistencial, como para ellos”.

Desde el cuidado del suelo pélvico hasta la importancia de una alimentación equilibrada, pasando por la necesidad de apoyo emocional y el descanso adecuado, cada aspecto tiene un papel crucial en este proceso de recuperación.

Por **Manuela Entisne**



Claves para la recuperación posparto

Consejos de salud mental, alimentación y ejercicio

Tras nueve meses de espera, de expectativas, de temores, de imaginar y de desear que todo salga bien, llega por fin el bebé.

La madre, en vez de sentir que se ha cumplido el sueño esperado, de estar alegre y de enfocar su actividad en positivo al cuidado del recién nacido, comienza a dar síntomas de decaimiento, de tristeza, duerme mal (lo poco que le deja la crianza) y come peor, además de sentir una gran dificultad para establecer vínculos con el bebé. Todo ello bajo un llanto recurrente y un distanciamiento del entorno.

Estamos frente a los desencadenantes de la depresión posparto, que según un informe de Conecta Perinatal sufre el 14 % de las mujeres. Otro 8 %, también padecería ansiedad, a tenor de los datos de esta asociación hispana que cuida la salud de la mujer durante el proceso de maternidad.

■ La falta de apoyo y de tiempo

Son muchos los factores que confluyen, explican desde el equipo de psicólogos de Clínicas Eva, en la aparición de este diagnóstico. De un lado, la tendencia a los estados depresivos a nivel neuroquímico, los cambios hormonales propios del postparto, y, a nivel de personalidad de la gestante, las dificultades para adaptarse a los cambios que se presentan y los problemas de regulación emocional.

Y también, por supuesto, el abandono personal que muchas mujeres sufren en aras de la crianza. No son pocas quienes refieren no tener ni un minuto para ducharse o hacer la compra, no digamos ya para cuidar su imagen o cultivar su bienestar. El tiempo posterior al parto puede convertirse así en un círculo vicioso del que no resulta nada fácil escapar —me deprimó porque no duermo y no como bien, y como estoy deprimida me cuesta alimentarme y conciliar el sueño—.

¿Cómo salir de la situación? Desde Clínicas Eva señalan los aspectos fundamentales de cuidado, comenzando, por supuesto, por el estado anímico asociado a la depresión, no solo dañino para la mujer, sino también para el bebé. En este sentido, los ginecólogos recuerdan que algunos medicamentos como ansiolíticos y antidepresivos pueden tomarse aunque se esté dando el pecho al bebé. Eso sí, en ningún caso conviene hacerlo sin consultar a los especialistas.

■ Dormir bien

La higiene del sueño resulta clave en el posparto, como sucede con la salud en general. Las demandas del bebé podrían requerir de

ayuda familiar a la hora de las tomas y apoyo para que la madre pueda descansar. La preocupación excesiva por la salud del niño es otro de los motivos frecuentes de la falta de descanso y sucede cuando la madre no relaja la vigilancia sobre el recién nacido.

La alimentación es otro punto a considerar. No es raro que la nueva mamá se alimente de lo primero que ve en la nevera por falta de ganas y/o de tiempo. En este punto es bueno recordar que al cansancio por el esfuerzo realizado en el parto se puede sumar la falta de energía por una dieta pobre. Es necesaria, advierten desde el equipo de nutrición de estos centros de reproducción asistida, una alimentación balanceada, rica en frutas y vegetales, además de proteína y grasa buena. También evitar el consumo excesivo de hidratos y de productos azucarados, que, aunque suponen un aporte inmediato de energía, perjudican a la larga la vitalidad.

■ Alimentación

La fibra merece aquí un capítulo aparte. Es conocido el problema de estreñimiento de muchas embarazadas y esta circunstancia puede prolongarse durante los meses posteriores al parto. El ejercicio es otra de las herramientas para combatirlo, además de ayudar a la recuperación del suelo pélvico.

La musculatura pélvica, vejiga, útero y recto, se debilitan durante el embarazo, por el peso, y en el parto, a causa del esfuerzo. En algunas ocasiones lo hacen de tal manera que puede suponer un descenso de estos órganos, dar lugar a escapes de orina y heces. También puede ser el origen de disfunciones sexuales.

En cuanto a las revisiones necesarias, Clínicas Eva ha puesto en marcha Eva Prime, un servicio en el que se incluyen dos paquetes, Prime y Prime Plus. Se pueden contratar desde solo 25 euros al mes y ofrecen la oportunidad de acceder con descuento al resto de servicios que la Clínicas Eva tiene en Villa de Marín. El objetivo, cuentan desde el centro, es ofrecer a la mujer la posibilidad de cobertura ginecológica sin tener que contratar un seguro médico general.

“Comprender y aplicar estas claves ayuda a la madre a sanar más rápidamente”

Cuidados capilares durante el embarazo

Rosi Fernández, directora del Salón Ananda Ferdi, nos explica los cambios y alteraciones que se producen en el cabello durante esta etapa.

Por **Carmen Tejedor**



■ ¿Cómo es el cabello de una embarazada?

Durante los 9 meses de gestación, lo habitual es que el cabello se transforme y mejore su aspecto debido a los cambios hormonales. De pronto, nos encontramos con un cabello repleto de vida, con un aspecto más sano, con más volumen, fuerte y brillante.

Los cambios en los niveles hormonales que se producen inevitablemente durante el embarazo hacen que el cabello permanezca en una especie de "letargo", lo que conlleva a que se pierda menos cabello diariamente. Incluso cabellos

rizados pueden volverse más lisos durante estos meses. Los altos niveles de hormonas femeninas, estrógenos y progesterona provocan retrasos en uno de los ciclos del folículo piloso el anagen-telogen que impide la caída diaria y habitual del cabello.

Durante la mayoría del periodo de gestación, los cabellos permanecen en una etapa de descanso y por eso dejan de caerse y tienen mayor densidad.

Esto no ocurre de la misma manera en todas las mujeres, pues también es cierto que muchas se encuentran con el cabello sin vida, apagado, grasiento y debilitado, sobre todo, durante el primer trimestre del embarazo que es cuando se tiene un índice más elevado de hormonas placentarias.

Incluso el vello facial y corporal puede verse modificado por el incremento de las hor-

“Durante el embarazo, el cabello deja de caerse y tiene mayor densidad”

monas masculinas: crecerá con más rapidez. En cambio, durante el primer trimestre puede producirse también la caída repentina del cabello ya que este se encuentra mucho más debilitado. Para evitar la pérdida del mismo es muy importante evitar utilizar champús que contengan sulfatos y siliconas, ya que estos primeros deshidratan el cabello y las siliconas obstaculizan la respiración y oxigenación del cabello. La caída del cabello en los cinco meses posteriores al parto es normal, se produce una disminución de hormonas, estrógenos y el pelo entra en fase telógena, que suele durar tres meses aproximadamente.

■ **¿Cuáles son las rutinas de cuidados que deben llevarse a cabo durante el embarazo?**

En este periodo es fundamental tratar el cabello con delicadeza, mimo y suavidad, ya que su estado es frágil y tiende a partirse. Es recomendable usar cepillos de cerdas naturales y que la temperatura del agua durante el lavado siempre sea tibia.

La recomendación fundamental de los expertos de Ananda Ferdi para las mujeres que están embarazadas y quieren cuidar su pelo es utilizar productos orgánicos que limpian de manera suave y acondicionadores con aclarado.

Además, es aconsejable utilizar una vez a la semana una mascarilla hidratante, por ejemplo, 24k de ICON, con aceite de argán y moringa y un aroma de ámbar, y una vez al mes llevar a cabo un tratamiento en el salón, como Nomeolvídes, que reconstruye el interior del cabello, hidrata a la vez repara el daño producido por agentes químicos dando fortaleza al cabello. "Si no podemos acudir a nuestro Salón de Belleza podemos optar realizar en casa una hidratación profunda" nos especifica Rosi. Por ejemplo, Inner Home, de ICON, los aminoácidos que lo componen reparan y nutren, y la manteca de Karité lo hidrata y calma. También se puede utilizar diariamente

un tratamiento acondicionador para un cabello grueso, rebelde y dañado.

Si por el contrario el cabello sigue grasiento durante el embarazo es aconsejable utilizar un champú orgánico que limpie en profundidad, como Energy de ICON, cuyos aceites orgánicos estimulan y refrescan el cuero cabelludo, y utilizar un acondicionador con aclarado. Una vez a la semana puedes utilizar un tratamiento nutritivo como Nourishing, de Davines, con una combinación de proteínas de arroz y aminoácidos.

■ **¿Cuáles son los tratamientos más adecuados y cuáles están desaconsejados?**

Muchas son las dudas que transmiten las embarazadas a la hora de decidirse a llevar a cabo algún tipo de tratamiento: ¿puedo hacerme el color o darme mechas?, ¿puedo hacerme tal o cual tratamiento?

Desde Ananda Ferdi siempre recomiendan que previamente consulten con su ginecólogo, pero bajo su experiencia, si, por ejemplo, siempre que se han dado color y no se ha producido ningún tipo de alergia, irritación y todo ha sido normal, no ven necesario cambiar el tipo de coloración, aun así, en caso de duda, se pueden utilizar productos orgánicos que no contengan amoníaco o los barros que son naturales y cubren canas.

Con respecto a las mechas no hay problema porque el producto no se aplica sobre el cuero cabelludo.

En cuanto a los tratamientos que ofrecen en Ananda Ferdi son todos aptos para embarazadas. Los tratamientos que desaconsejan realizarse durante el embarazo son keratinas, moldeadores o cualquier tratamiento que afecte a la estructura del cabello, principalmente porque tienen componentes químicos no permitidos en mujeres embarazadas y los laboratorios también lo desaconsejan, con lo cual lo más prudente es no llevar a cabo este tipo de tratamientos.



Recomendaciones durante el posparto

Durante el ciclo posparto, vuelve a producirse una alteración hormonal. Los niveles de estrógenos y progestágenos se reducen al igual que disminuye la producción de queratina, lo que produce un debilitamiento del cabello y su consecuente caída temporal. Esto sucede normalmente a partir del cuarto mes del nacimiento del bebé y aunque posteriormente se recupera parte del cabello, suele quedar debilitado, por lo que conviene tomar o aplicar alguna vitamina para fortalecer la fibra capilar y aportar un alto contenido en nutrientes. También es importante no olvidar cepillarse el cabello varias veces al día, lavándolo con productos suaves que nos ayuden a evitar la caída del cabello.

A close-up photograph of a woman with blonde hair, seen in profile, gently kissing a baby on the cheek. The baby has bright blue eyes and is looking directly at the camera. The woman's hand is visible, supporting the baby. The background is softly blurred.

Tu Hijo

26 Resfriados en bebés

¿Se pueden prevenir?

30 Vacunas

Al día con el calendario.

32 Lactancia materna

Lo que debes saber.

36 Nutrición

Cuándo introducir los sólidos.

38 Sueño

Tips para que duerman bien.



Chelino[®] Nature: Pañales sostenibles que cuidan de tu bebé y del planeta

Chelino[®] Nature es la elección ideal si buscas un producto responsable, respetuoso y eficaz, que cuide tanto de tu bebé como del mundo que te rodea.

Elegir el pañal adecuado para tu bebé es una decisión crucial para su bienestar y comodidad, pero también puede ser una excelente oportunidad para contribuir al cuidado del medioambiente. Chelino[®] Nature lo hace posible, ofreciendo pañales diseñados para proteger la delicada piel de tu bebé mientras se cuida del planeta.

■ Cuidado experto para tu bebé

Los pañales Chelino[®] Nature (disponibles desde la talla 1 a la 6) están hechos con materiales suaves, transpirables y dermatológicamente testados, lo que los hace perfectos incluso para pieles sensibles. Con una dermobanda con ingredientes naturales, los pañales ayudan a proteger la piel del bebé, manteniéndola sana y libre de irritaciones. Además, son hipoalergénicos y están libres de látex y perfumes, lo que garantiza una experiencia suave y sin riesgos para su piel. Gracias a su diseño anatómico y a las alas Accordion Stretch[®], Chelino[®] Nature se ajusta perfectamente al cuerpo del bebé, proporcionando una comodidad óptima y evitando las temidas fugas. Cada pañal está preparado para mantenerse hasta 12 horas seco, lo que ofrece tranquilidad a los padres, incluso durante la noche.

■ Compromiso con el planeta

Además de ofrecer una protección superior para tu bebé, Chelino[®] Nature está comprometido con el medioambiente. Estos pañales están fabricados con celulosa procedente de bosques sostenibles y la energía utilizada en su produc-

ción proviene de fuentes renovables. Sus envases son igualmente respetuosos: las cajas están hechas de papeles de fibra reciclada y las bolsas incluyen un 30 % de material reciclado, siendo 100 % reciclables.

Este enfoque sostenible asegura que no solo cuides de tu bebé, sino que también contribuyas a proteger el planeta.

¡Pruébalos gratis!

Chelino[®] Nature te invita a unirse a la aventura del cuidado sostenible con la oportunidad de probar sus pañales gratis. Los pasos son sencillos: compra el producto, pruébalo, rellena una encuesta y recibe

tu reembolso. Estamos seguros de que tanto tu bebé como tú os enamoráis de la comodidad, el ajuste y la tranquilidad que ofrecen. Pincha en el código QR de abajo para participar:



Resfriados en bebés, ¿se pueden prevenir?

Se trata de infecciones virales comunes que afectan las vías respiratorias superiores y los bebés son particularmente susceptibles debido a su sistema inmunológico en desarrollo.

Por **Carmen Tejedor**

Aunque los resfriados suelen ser leves, pueden causar incomodidad y preocupación en los padres. Este artículo ofrece una guía sobre cómo prevenir y manejar los resfriados en bebés, ayudando a mantenerlos saludables y cómodos durante la temporada de otoño-invierno.

■ Prevención de resfriados en bebés

Lavado de manos:

- *Frecuencia:* lavarse las manos con frecuencia es la medida más efectiva para prevenir la propagación de gérmenes. Asegúrate de que todas las personas que entran en contacto con el bebé también lo hagan.

- *Técnica:* usa agua y jabón y frota las manos durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, usa un desinfectante de manos a base de alcohol.

Evitar el contacto con personas enfermas:

- *Limitaciones:* mantén al bebé alejado de personas que estén enfermas. Evita lugares concurridos durante la temporada de resfriados y gripe.

- *Síntomas:* si alguien en casa tiene síntomas de resfriado, limita su contacto con el bebé tanto como sea posible.

Limpieza y desinfección:

- *Objetos y superficies:* limpia y desinfecta regularmente las superficies y objetos que el bebé

toca con frecuencia, como juguetes, chupetes y superficies de juego.

- *Ropa y ropa de cama:* lava la ropa de cama y la ropa del bebé regularmente para eliminar cualquier germen.

Buena higiene respiratoria:

- *Cubrirse:* enséñales a los hermanos mayores y otros miembros de la familia a cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo o con el codo al toser o estornudar y a desechar los pañuelos usados inmediatamente.

Fortalecer el sistema inmunológico:

- *Lactancia materna:* si es posible, amamanta al bebé, ya que la leche materna contiene anticuerpos que pueden fortalecer el sistema inmunológico del bebé.

- *Alimentación saludable:* para los bebés que ya han comenzado a comer alimentos sólidos, asegúrate de que tengan una dieta equilibrada rica en frutas y verduras.

■ Manejo de resfriados en bebés

Mantén al bebé hidratado:

- *Líquidos:* ofrece líquidos con frecuencia. Para los bebés amamantados, esto significa ofrecer el pecho más a menudo. Para los bebés alimentados con fórmula, ofrece pequeñas cantidades de agua además de sus tomas regulares.

Aliviar la congestión nasal:

- *Aspirador nasal:* usa un aspirador nasal para eliminar la mucosidad. Esto puede ayudar a mejorar la respiración del bebé.

- *Solución salina:* las gotas de solución salina pueden aflojar la mucosidad antes de usar el aspirador nasal.

Mantén al bebé cómodo:

- *Humedad:* Usa un humidificador en la habita-

“Los resfriados en bebés son comunes y suelen presentarse con síntomas leves”



ción del bebé para mantener el aire húmedo, lo que puede ayudar a aliviar la congestión nasal.

- *Elevación:* mantén la cabeza del bebé ligeramente elevada mientras duerme para ayudar a reducir la congestión.

Control de la fiebre:

- *Temperatura:* controla la temperatura del bebé regularmente. Si tiene fiebre, consulta al pediatra para recibir orientación sobre el uso de medicamentos antipiréticos, como el paracetamol, adecuado para su edad y peso.

- *Ropa:* no abrigues demasiado al bebé, ya que esto puede elevar su temperatura corporal. Vís-telo con ropa ligera y cómoda.

Consulta médica:

- *Síntomas graves:* contacta con el pediatra si el bebé presenta síntomas graves como fiebre alta, dificultad para respirar, letargo extremo o si los síntomas del resfriado no mejoran después de una semana.

- *Seguimiento:* sigue las recomendaciones del pediatra y acude a todas las citas de seguimiento para asegurarte de que el bebé se recupere completamente.

■ **Cuándo buscar ayuda médica**

Es crucial saber cuándo los síntomas de un resfriado pueden ser indicativos de algo más serio. Busca atención médica inmediata si el bebé:

- Tiene fiebre superior a 38 °C en bebés menores de 3 meses o fiebre persistente en bebés mayores.

- Presenta dificultad para respirar, respiración rápida o sibilancias.

- Muestra signos de deshidratación, como menos pañales mojados de lo habitual, boca seca o llanto sin lágrimas.

- Está extremadamente irritable, somnoliento o difícil de despertar.

- Tiene un color de piel azul o gris, especialmente en los labios o las uñas.

■ **Sobrellevarlos**

Los resfriados son una parte inevitable de la infancia, pero con las medidas preventivas adecuadas y un manejo cuidadoso, puedes ayudar a tu bebé a superar estas infecciones comunes con el menor malestar posible. Mantener una buena higiene, ofrecer comodidad y estar atento a los signos de complicaciones son las claves para cuidar la salud de tu bebé durante la temporada de resfriados. Y recuerda, si tienes dudas o preocupaciones, no dudes en consultar al pediatra.

■ **¿Son aconsejables los lavados nasales en bebés?**

Los lavados nasales son una práctica común recomendada para aliviar la congestión nasal en bebés, especialmente durante los resfriados y las alergias. Sin embargo, muchos padres se preguntan si realmente son necesarios y cómo deben realizarse adecuadamente para no ➔

Consejos prácticos

- **Frecuencia:** limita los lavados nasales a 2-3 veces al día para evitar irritación.
- **Consultas médicas:** si la congestión nasal persiste o el bebé presenta otros síntomas, consulta al pediatra.
- **Uso de solución salina:** utiliza únicamente solución salina estéril para evitar infecciones. No uses soluciones caseras sin consultar a un profesional de la salud.



→ causar molestias o daños al bebé. En este artículo, abordamos la efectividad, beneficios, riesgos y la técnica correcta para realizar lavados nasales en bebés.

■ Beneficios de los lavados nasales

Alivio de la congestión:

- *Despejar las vías respiratorias:* los lavados nasales ayudan a eliminar la mucosidad acumulada en las fosas nasales, facilitando la respiración del bebé.
- *Mejor sueño:* un bebé con las vías respiratorias despejadas duerme mejor, ya que puede respirar más fácilmente.

Prevención de infecciones:

- *Reducción de la carga viral:* al eliminar la mucosidad, se reduce la cantidad de virus y bacterias presentes en las fosas nasales, lo que puede disminuir el riesgo de infecciones secundarias.
- *Humedad:* mantener las fosas nasales húmedas ayuda a proteger las membranas mucosas y puede reducir la probabilidad de infecciones.

Facilitación de la alimentación:

- *Alivio durante la lactancia:* los bebés con la nariz congestionada pueden tener dificultades para alimentarse, ya que necesitan respirar por la boca mientras succionan. Los lavados nasales pueden facilitar la lactancia y la alimentación con biberón.

■ Riesgos potenciales de los lavados nasales

Molestias y estrés:

- *Incomodidad:* los lavados nasales pueden ser molestos y causar estrés al bebé. Es importante realizar el procedimiento de manera suave y rápida para minimizar la incomodidad.

Daño a las membranas mucosas:

- *Irritación:* un uso excesivo o una técnica incorrecta puede irritar las membranas mucosas na-

sales, causando inflamación y más producción de moco.

- *Lesiones:* en casos raros, la inserción incorrecta de la jeringa o aspirador nasal puede causar lesiones dentro de la nariz.

■ Técnica correcta para realizar lavados nasales

Para realizar un lavado nasal en un bebé de forma segura y efectiva, sigue estos pasos:

Materiales necesarios:

- *Solución salina fisiológica* (puede comprarse en farmacias o prepararse en casa con agua hervida y sal, dejando que se enfríe).
- *Jeringa de bulbo* o jeringa nasal.
- *Toallas* o pañuelos suaves.

Preparación:

- *Higiene:* lávate bien las manos antes de comenzar.
- *Posición del bebé:* coloca al bebé en una posición semiinclinada, con la cabeza ligeramente inclinada hacia un lado. Puedes sostener al bebé en tu regazo o colocarlo sobre una superficie plana y segura.

Aplicación de la solución salina:

- *Lado izquierdo:* introduce suavemente la punta de la jeringa nasal en la fosa nasal derecha (la que queda arriba). Aprieta suavemente la jeringa para liberar la solución salina. La solución debería salir por la otra fosa nasal o por la misma.
- *Lado derecho:* repite el proceso en la fosa nasal izquierda.

Eliminación de mucosidad:

- *Aspirador nasal:* usa un aspirador nasal para extraer suavemente la mucosidad suelta. Inserta la punta del aspirador en la fosa nasal y aprieta suavemente para succionar la mucosidad.
- *Limpieza:* limpia cualquier exceso de solución salina o mucosidad con un pañuelo suave.

Consejos para que descansen durante la Navidad

Ana Navarro Téllez, fundadora de Oui Sleep y experta en sueño infantil, nos ofrece unas pautas para ayudarnos con esta complicada tarea.

Por **Ana Navarro**



La Navidad está a la vuelta de la esquina y muchas familias tienen sentimientos encontrados. Por un lado, les hace ilusión disfrutarla en familia y, por otro, les preocupa cómo manejar las rutinas y el sueño de los pequeños de la casa. Para conseguir un buen descanso del bebé, la *coach* Ana Navarro nos da las siguientes claves:

- **Intenta ser consistente con la rutina de tu hijo.** Que se despierte, coma y duerma la siesta a la hora que lo hace habitualmente, aunque no vaya a la escuela infantil o al colegio. Está bien ser flexible algún día, pero cuanto más se mantenga la rutina, más fácil será la vuelta.

- **Si tu hijo duerme la siesta,** asegúrate de que la haga en su espacio habitual de sueño o en movimiento (carrito, coche o en porteo) si un día os resulta difícil quedaros en casa, pero lo importante es que la duerma. Si sabes que esa noche se dormirá más tarde de lo habitual, ofrécele una siesta de rescate de 20-30 minutos antes de la cena. Si es difícil seguir el horario habitual de siestas, no las retrases más de una hora.

- **Si pasáis las vacaciones en otro lugar o cenáis fuera de casa,** crea un entorno de sueño lo más familiar posible en una habitación tranquila, oscura y con una temperatura adecuada. Echa en la maleta su cuento favorito, peluche, chupete o cualquier objeto que le dé seguridad, la cámara vi-

gilabebés, por si con tanto bullicio no oyes que te reclama y el ruido blanco para camuflarlo.

- **Sé constante con su ritual de sueño antes de irse a la cama.** Intenta mantener las mismas actividades previas a la hora de dormir, como un baño relajante o leerle un cuento. Obviamente, cuando se cena fuera de casa es muy difícil hacer un ritual de sueño relajante, pero intenta no estimularlo, por ejemplo, cambiándole de ropa. Por eso, considera un pijama de Navidad como su vestimenta festiva. Al mismo tiempo, si ves que tu bebé no llega despierto a la cena, intentad salir de casa a su hora de dormir, que se duerma en el coche y cuando lleguéis al destino, haced el cambio a una habitación a oscuras.

- **Tú conoces las necesidades de sueño de tu bebé** y piensa que si se sobrecansa y duerme peor por la noche, serás tú quien estará en vela. Así que, si tu bebé parece cansado y no parece disfrutar, ignora las peticiones de familiares para dejarlo en la cena, hacerse mil fotos con él y pasarlo de brazo en brazo.

Ayudar a tu bebé a mantener su sueño durante las vacaciones de Navidad puede parecer un desafío, pero con planificación, paciencia, flexibilidad y la preservación de las rutinas clave, es posible lograrlo. Si su sueño al final se descontrola, no te agobies, intenta disfrutar de las vacaciones y, a la vuelta, ya le ayudarás a volver a la rutina.



Ana Navarro, fundadora de Oui Sleep y experta en sueño infantil

Esta experta ayuda a mejorar la vida de las familias a través del descanso con pautas de sueño personalizadas basadas en la crianza respetuosa y consciente. Acompaña a familias de habla hispana, francesa e inglesa. Para más información puedes consultar su web www.ouisleepcoach.com o su cuenta de Instagram @ouisleepcoach

Las vacunas que tu hijo necesita

A través de un calendario de vacunación bien planificado, los bebés reciben inmunizaciones que los preparan para enfrentar una amplia gama de infecciones, fortaleciendo su sistema inmunológico.

Por **Mayte Martínez**

La vacunación adecuada en la infancia es fundamental porque ayuda a brindar inmunidad antes de que los niños estén expuestos a enfermedades que podrían ser mortales. “En España no es obligatoria, es recomendada. Desde un punto de vista legal no se puede discriminar a un niño por su estado vacunal. Es algo que forma parte de la privacidad de salud del paciente y no puede ser distribuido ni se le puede solicitar un certificado de ca-

ra a la escolarización, no se puede usar como requisito para decidir si un niño entra o no a un centro educativo”, explica Ignacio Domingo Triadó, coordinador del grupo de trabajo en vacunas (VacunAEPap), quien asegura que las vacunas son seguras, “llevan demostrándolo muchos años, existen estudios de farmacovigilancia, de seguimiento, una vez ya se han autorizado y se llevan administrando mucho tiempo. El calendario vacunal español es probablemente de los

Calendario de inmunizaciones de la Asociación Española de Pediatría

Vacunación sistemática

VACUNA O ANTICUERPO MONOCLONAL	Embarazadas	Niños (edad en meses)								Niños y adolescentes (edad en años)						
		0	2	3	4	6	11	12	15	3	4	5	6	12	14	15-18
Hepatitis B ¹			HB		HB		HB									
Difteria, tétanos y tosferina ²	Tdpa		DTPa		DTPa		DTPa						DTPa/Tdpa		Tdpa	
Poliomielitis ³			VPI		VPI		VPI						VPI			
Haemophilus influenzae tipo b ⁴			Hib		Hib		Hib									
Neumococo ⁵			VNC		VNC	VNC	VNC									
Rotavirus ⁶			RV		RV	(RV)										
Meningococo B ⁷			MenB		MenB			MenB								
Meningococos ACWY ⁸					Men ACWY			Men ACWY							Men ACWY	
Gripe ⁹	Gripe					Gripe										
Sarampió, rubeola y parotiditis ¹⁰								SRP		SRP-Var o SRPV						
Varicela ¹¹									Var							
SARS-CoV-2 ¹²	SARS-CoV-2															
Virus del papiloma humano ¹³															VPH	
Virus respiratorio sincitial ¹⁴	VRS	AcVRS														



más amplios, pero al tener las comunidades autónomas transferidas las competencias en sanidad cada una decide según su criterio, siempre siguiendo un calendario de mínimos que establece el Ministerio de Sanidad. En estos momentos disponemos de una amplia cantidad de vacunas que hace años no estaban financiadas y ahora sí. Recientemente se ha incluido la vacuna contra el rotavirus, desde el año pasado contamos con la vacuna contra el meningococo B en los lactantes y la vacunación contra el virus del papiloma humano en varones, algo que se llevaba reclamando mucho tiempo. Queda fuera la vacuna para el meningococo B en adolescentes, pero las sociedades científicas seguimos reclamándola. Este año también se ha incluido un anticuerpo monoclonal, una forma de protección directa del virus respiratorio sincitial en los lactantes menores de seis meses y en los menores de dos años de grupos de riesgo”.

■ Todas las vacunas son seguras

En palabras del experto no hay vacuna agresiva, pueden tener efectos secundarios pero la mayoría son leves, fiebre las siguientes horas tras la

“Las vacunas son fundamentales para proteger a los bebés de enfermedades graves”

administración o reacciones locales en la zona del pinchazo que con analgésicos o aplicación de hielo se resuelve. “El beneficio de los preparados vacunales incluidos en el calendario supera con diferencia los riesgos”.

Tras la pandemia, España ha sufrido un pequeño receso en cuanto a la confianza en las vacunas por la vacunación contra el covid, aunque “lo único que se demostró es que si se destinan recursos tanto materiales como humanos y económicos, en el desarrollo de una vacuna y se hace apuesta de futuro, se pueden conseguir vacunas rápidamente y de forma segura. El problema es que generó dudas y ha afectado de manera indirecta al calendario vacunal habitual. Algunas coberturas vacunales han bajado del 97-98 al 95-94 % y no se consigue una cobertura óptima. Hay que recuperar la confianza. Las vacunas son seguras y cumplen con su objetivo”.



**“La lactancia
materna
contribuye
al desarrollo
del sistema
inmunológico
del bebé”**



Lactancia materna: lo que debes saber

Es una de las experiencias más enriquecedoras y beneficiosas tanto para el bebé como para la madre.

Por **Juana Bermejo**

Esta práctica no solo fortalece el vínculo afectivo entre madre e hijo, sino que también ofrece innumerables ventajas nutricionales y de salud. A continuación, exploramos los múltiples beneficios de la lactancia materna, las técnicas y posiciones para una lactancia exitosa, y cómo resolver los problemas más comunes que pueden surgir durante este proceso.

■ Beneficios de la lactancia materna para el bebé y la madre

Para el bebé:

- *Nutrición completa:* la leche materna contiene todos los nutrientes esenciales que un bebé necesita para un crecimiento y desarrollo óptimos. Está perfectamente equilibrada con proteínas, grasas, vitaminas y minerales.
- *Fortalecimiento del sistema inmunológico:* la leche materna está repleta de anticuerpos que ayudan a proteger al bebé contra infecciones y enfermedades comunes, como resfriados, infecciones del oído y diarreas.
- *Desarrollo cognitivo:* estudios han demostrado que los bebés amamantados tienden a tener un desarrollo cognitivo superior, gracias a los ácidos grasos esenciales presentes en la leche materna.
- *Digestión fácil:* la leche materna es más fácil de digerir para los bebés en comparación con la fórmula, lo que reduce el riesgo de estreñimiento y cólicos.

Para la madre:

- *Vínculo emocional:* la lactancia materna fortalece el vínculo afectivo entre madre e hijo,

promoviendo un apego seguro y una relación emocionalmente saludable.

- *Recuperación postparto:* la lactancia ayuda al útero a contraerse más rápidamente después del parto, reduciendo el sangrado postparto.
- *Quema de calorías:* amamantar quema calorías adicionales, lo que puede ayudar a la madre a perder peso más rápidamente después del embarazo.
- *Reducción de riesgos de enfermedades:* la lactancia materna a largo plazo está asociada con una reducción en el riesgo de cáncer de mama y ovario, así como con una menor incidencia de osteoporosis en la madre.

■ Técnicas y posiciones para una lactancia exitosa

Para lograr una lactancia materna exitosa, es fundamental dominar algunas técnicas y posiciones que aseguren la comodidad tanto de la madre como del bebé. Aquí presentamos algunas de las más recomendadas:

Posición de cuna: la madre sostiene al bebé con su brazo, apoyando la cabeza del bebé en el codo. Esta posición es ideal para recién nacidos.

Posición de cuna cruzada: similar a la posición de cuna, pero la madre utiliza el brazo opuesto para sostener la cabeza del bebé, permitiendo un mejor control durante el amamantamiento.

Posición de acostada: la madre y el bebé se acuestan de lado, frente a frente. Esta posición es cómoda para las tomas nocturnas.

Posición de fútbol americano: la madre sostiene al bebé debajo de su brazo, como si →

→ fuera una pelota de fútbol, lo que es útil para madres que se han sometido a una cesárea o para amamantar a gemelos.

■ Problemas comunes

Dolor: durante la lactancia puede ser causado por un mal agarre. Asegúrate de que el bebé abra bien la boca y agarre tanto el pezón como parte de la areola. Usa cremas de lanolina para

aliviar el dolor de los pezones y asegúrate de mantener la piel hidratada.

Mastitis: es una infección del tejido mamario que puede causar dolor, hinchazón y fiebre. Continuar amamantando y vaciar completamente el pecho puede ayudar a resolver la infección. En algunos casos, puede ser necesario consultar a un médico y tomar antibióticos.

Baja producción de leche: aumentar la frecuencia de las tomas y asegurarse de que el bebé se prenda correctamente puede estimular la producción de leche. Mantenerse bien hidratada y nutrida, así como descansar adecuadamente, también puede ayudar a mejorar la producción de leche.

“La lactancia con leche de fórmula es una opción segura y nutritiva”



Consejos al elegir leche de fórmula

- **Consulta con el pediatra:** antes de elegir una fórmula, es fundamental consultar con el pediatra, quien puede recomendar la mejor opción basada en las necesidades individuales del bebé.

- **Sigue las instrucciones:** es crucial seguir las instrucciones del

fabricante para preparar y almacenar la fórmula adecuadamente, garantizando que el bebé reciba una alimentación segura y nutritiva.

- **Observa las reacciones del bebé:** vigila cómo reacciona el bebé a la fórmula, observando cual-

quier signo de alergia o intolerancia, como erupciones, vómitos, o diarrea, y consulta al pediatra si es necesario.

- **Mantén la higiene:**

Asegúrate de que todos los biberones y utensilios estén bien esterilizados para evitar infecciones.

Ingurgitación mamaria: la ingurgitación ocurre cuando los senos están excesivamente llenos de leche, causando dolor e incomodidad. Aplicar compresas frías y masajear suavemente los senos puede aliviar el malestar. Amamantar con frecuencia y extraer leche manualmente o con un sacaleches también ayuda a prevenir la ingurgitación.

■ Cuando no se puede dar el pecho

La lactancia materna es frecuentemente promovida como la mejor opción para el bebé debido a sus múltiples beneficios, tanto para la salud del bebé como de la madre. Sin embargo, no todas las madres pueden o eligen dar el pecho por diversas razones. Es crucial entender que no poder amamantar no debe ser motivo de agobio ni de culpa. Afortunadamente, las leches de fórmula modernas ofrecen una alternativa nutritiva y segura para el crecimiento y desarrollo saludable del bebé.

■ Razones por las que algunas madres no pueden dar el pecho

Razones médicas:

- *Problemas de salud materna:* condiciones como infecciones graves, VIH o el uso de ciertos medicamentos pueden contraindicar la lactancia materna.

- *Problemas de salud del bebé:* algunos bebés nacen con condiciones como galactosemia, que les impiden digerir la leche materna adecuadamente.

Dificultades con la lactancia:

- *Bajo suministro de leche:* algunas madres no producen suficiente leche a pesar de sus mejores esfuerzos.

- *Dolor o infecciones:* problemas como mastitis o pezones agrietados pueden hacer que la lactancia sea extremadamente dolorosa.

Elección personal:

- *Preferencias personales:* algunas madres optan por no amamantar por razones personales o profesionales.

- *Circunstancias de vida:* situaciones como el regreso temprano al trabajo pueden hacer que la lactancia materna exclusiva no sea posible.

■ Por qué no agobiarse

Es normal que las madres sientan presión y culpa si no pueden amamantar, pero es importante recordar que la salud y el bienestar del bebé son lo más importante y esto se puede lograr con la leche de fórmula también.

Salud y felicidad de la madre: la salud mental y física de la madre es crucial. Si la lactancia

está causando estrés extremo, buscar alternativas puede ser lo mejor para ambos, madre y bebé.

Crecimiento saludable del bebé: las fórmulas modernas están diseñadas para proporcionar todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebé. Muchos niños alimentados con fórmula crecen sanos y fuertes.

Vínculo afectivo: la conexión con el bebé no se establece solo a través de la lactancia. Momentos de alimentación con biberón, caricias y contacto piel con piel también fortalecen el vínculo afectivo.

Flexibilidad y conveniencia: la alimentación con fórmula puede ofrecer más flexibilidad a las madres, permitiendo que otros miembros de la familia participen en la alimentación del bebé y proporcionando más tiempo para que la madre descanse.

■ Alternativas con leche de fórmula

Las fórmulas para bebés han avanzado significativamente en las últimas décadas y ahora imitan de cerca la composición nutricional de la leche materna.

Fórmulas basadas en leche de vaca: la mayoría de las fórmulas están basadas en la leche de vaca y se modifican para ser más digeribles para los bebés. Estas fórmulas contienen una mezcla equilibrada de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

Fórmulas hipoalergénicas: para bebés con alergias o intolerancias, existen fórmulas hipoalergénicas que descomponen las proteínas en partículas más pequeñas para facilitar la digestión.

Fórmulas de soja: estas son una alternativa para bebés con intolerancia a la proteína de la leche de vaca. Estas fórmulas están fortificadas con vitaminas y minerales esenciales.

Fórmulas especializadas: existen fórmulas diseñadas para necesidades específicas, como las de fácil digestión para bebés con problemas digestivos, fórmulas para prematuros que necesitan un mayor aporte calórico y fórmulas antirreflujo.

“La leche de fórmula permite que otras personas, como el padre o los abuelos, participen en la alimentación del bebé”

¿Cuándo introducir los sólidos?

Suele realizarse a partir de los seis meses de vida del bebé y marca un hito importante en su desarrollo.

Por **Carmen Tejedor**

La nutrición adecuada durante los primeros años de vida es fundamental para el desarrollo saludable de un bebé, ayudándole a descubrir nuevos sabores y texturas mientras complementan su nutrición con alimentos diferentes a la leche.

■ Cuándo comenzar

La mayoría de los expertos, incluidos la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Academia Americana de Pediatría (AAP), recomiendan comenzar a introducir alimentos sólidos alrededor de los 6 meses de edad. A esta edad, la mayoría de los bebés tienen el desarrollo físico y digestivo necesario para manejar alimentos sólidos.

■ Signos de que está preparado

Control de la cabeza: el bebé debe ser capaz de mantener la cabeza erguida y estable.

Sentarse con apoyo: el bebé debe poder sentarse con mínimo soporte.

Interés en la comida: mostrar interés por la comida de los demás y abrir la boca cuando se le ofrece comida.

Pérdida del reflejo de extrusión: el bebé debe dejar de empujar automáticamente la comida fuera de la boca con la lengua.

■ Cómo comenzar

Primera comida: comienza con alimentos suaves y triturados, como puré de frutas, verduras y cereales fortificados con hierro.

Porciones pequeñas: ofrece pequeñas canti-

dades al principio (una o dos cucharaditas).

Frecuencia: introduce un alimento cada 3-5 días para controlar posibles reacciones alérgicas.

■ Alimentos recomendados

Verduras y frutas: zanahorias, calabacín, batatas, manzanas y peras.

Cereales fortificados con hierro: arroz, avena y cebada.

Proteínas: carne triturada, pollo, pescado suave, huevos y legumbres bien cocidas.

Lácteos: yogur natural y queso blando (para bebés mayores de 8 meses).

■ Alimentos a evitar:

Miel: no debe darse a niños menores de un año debido al riesgo de botulismo.

Leche de vaca: no se recomienda como bebida principal hasta después de un año, aunque los productos lácteos están bien en pequeñas cantidades.

Alimentos duros o grandes: evitar uvas enteras, nueces y otros alimentos que pueden causar asfixia.

Azúcares y sal: evitar agregar azúcares y sal a la comida del bebé.

■ Manejo de alergias alimentarias y sensibilidades

Identificación temprana:

- *Introducción gradual:* introduce nuevos alimentos uno a la vez y espera varios días antes de agregar otro nuevo. Esto facilita la identificación de la causa si ocurre una reacción.

- *Monitoreo de síntomas:* vigila al bebé para detectar signos de alergias alimentarias, como erupciones, vómitos, diarrea, hinchazón o problemas respiratorios.

Alimentos comunes que causan alergias:

- *Huevos:* especialmente la clara del huevo.

“Es fundamental introducir los sólidos de manera gradual y segura”

- **Lácteos:** leche de vaca y productos lácteos.
- **Maní y nueces:** estos deben introducirse con precaución y bajo la supervisión de un pediatra.
- **Mariscos y pescado:** potenciales alérgenos comunes que se deben introducir más adelante y con cuidado.

■ Consejos para manejar alergias:

Consultas médicas: habla con el pediatra antes de introducir alimentos que son comunes alérgenos si hay antecedentes familiares de alergias.

Etiquetas: lee las etiquetas de los alimentos cuidadosamente para evitar alérgenos ocultos.

Plan de emergencia: ten un plan en caso de una reacción alérgica severa, incluyendo saber cómo usar la epinefrina si se ha recetado.

■ Hacer de la comida una experiencia positiva

Ambiente relajado: crea un ambiente sin estrés durante las comidas.

Exploración: permite que el bebé explore y juegue con la comida para fomentar una relación positiva con los alimentos.

Variedad: ofrece una variedad de sabores y texturas para ampliar el paladar del bebé.

■ Evitar la presión

Respetar el apetito: no obligues al bebé a comer si no muestra interés. Los bebés regulan su ingesta de alimentos según sus necesidades.

Paciencia: comprende que algunos bebés pueden necesitar más tiempo que otros para aceptar nuevos alimentos.



¿Qué es el Baby-Led Weaning?

El BLW es un método de introducción de sólidos que permite a los bebés tomar el control de su alimentación desde el principio. En lugar de ser alimentados con cuchara y purés, los bebés se sientan con el resto de la familia durante las comidas y se les ofrece una variedad de alimentos aptos para su edad. Los bebés eligen qué comer y cuánto, explorando diferentes sabores y texturas a su propio ritmo. La mayoría de los exper-

tos recomienda comenzar el BLW alrededor de los 6 meses de edad, cuando el bebé puede sentarse con apoyo, ha perdido el reflejo de extrusión (empujar la comida fuera con la lengua) y muestra interés en la comida.

Nunca dejes a tu bebé solo mientras come. La supervisión constante es crucial para garantizar su seguridad. Mantén fuera del alcance alimentos duros, pequeños y redondos, como nueces, uvas enteras



y zanahorias crudas. El BLW puede ser desordenado. Usa baberos grandes y protege el área de comida con manteles o tapetes fáciles de limpiar. No apresures ni presiones al bebé para que coma. Deja que explore y disfrute de la experiencia a su propio ritmo. Ofrece una variedad de alimentos ricos en nutrientes, asegurándote de incluir opciones de cada grupo alimentario. Combina diferentes colores y texturas.

Tips para que duerman como un bebé

Esta frase tan conocida, no siempre suele ser verdad cuando se trata de recién nacidos. Descubre las claves para que tu pequeño adapte una buena higiene del sueño.

Por Carmen Tejedor





Establecer rutinas de sueño saludables y manejar las etapas de crecimiento y desarrollo puede ser complicado. Descubre cómo crear hábitos de sueño efectivos para ayudar a tu bebé a dormir toda la noche. Establecer rutinas y emplear estrategias efectivas puede ayudar a que el bebé duerma mejor y más tiempo durante la noche. Es importante ser paciente y consistente, ya que cada bebé es diferente y puede tener diferentes necesidades. Con el tiempo y la práctica, tanto los padres como el bebé pueden disfrutar de noches de sueño reparador.

■ Establece horarios consistentes

Regularidad: mantén horarios de sueño consistentes para ayudar al bebé a establecer un ritmo circadiano saludable.

Siestas programadas: planifica siestas regulares durante el día para evitar que el bebé se sienta demasiado cansado.

■ Rituales de relajación

Baño y masaje: un baño tibio seguido de un suave masaje puede ayudar a relajar al bebé antes de dormir.

Lectura de cuentos: leer un cuento tranquilo o cantar una canción de cuna puede avisar de que es hora de dormir.

Tiempo de calma: antes de la hora de dormir, evita juegos y actividades que sobreestimen al bebé.

Ambiente tranquilo: crea un ambiente tranquilo y relajante durante la última hora antes de acostar al bebé.

■ Responde a las necesidades del bebé

Llanto nocturno: responde al llanto del bebé de manera calmada y consistente. Ofrece consuelo sin sacarlo de la cuna si es posible.

Reconocer signos de sueño: aprende a reconocer los signos de cansancio del bebé, como frotarse los ojos o bostezar, y actúa rápidamente para acostarlo.

■ Ambiente y alimentación adecuados

Oscuridad: mantén la habitación oscura para promover la producción de melatonina.

Ruido blanco: utiliza máquinas de ruido blan-

co para bloquear sonidos perturbadores que puedan proceder de la calle o de tu casa.

Cenas livianas: evita alimentar al bebé justo antes de acostarlo para prevenir molestias digestivas.

Sueño sin hambre: asegúrate de que el bebé esté bien alimentado durante el día para reducir la necesidad de alimentarlo durante la noche.

■ Enseñarle a dormir sin papá ni mamá

Coloca al bebé en la cuna mientras aún está despierto para que aprenda a dormirse solo. Si el bebé se despierta durante la noche, respóndele de manera consistente para que entienda que es momento de dormir. Asegúrate de que la cuna sea segura y libre de juguetes y almohadas que puedan causar asfixia. Mantén una temperatura ambiente cómoda, generalmente entre 20-22 °C.

■ Manejo del sueño durante las etapas de crecimiento y desarrollo

Recién Nacidos (0-3 meses)

- *Sueño irregular:* los recién nacidos duermen de manera irregular y pueden despertarse cada 2-3 horas para alimentarse.

- *Contacto físico:* los recién nacidos se sienten seguros con contacto físico; el porteo y el colecho seguro pueden ayudar.

Bebés (3-6 meses)

- *Rutinas más establecidas:* a esta edad, los bebés empiezan a desarrollar patrones de sueño más predecibles.

- *Transición a la cuna:* si no lo has hecho ya, esta puede ser una buena etapa para acostumbrar al bebé a dormir en su propia cuna.

Bebés (6-12 meses):

- *Despertares nocturnos:* los despertares nocturnos pueden aumentar debido a la ansiedad por separación y la dentición.

- *Consistencia y paciencia:* mantén la consistencia en las rutinas de sueño y ten paciencia durante estas etapas de cambios.

Niños pequeños (12-24 meses)

- *Menos siestas:* a medida que el niño crece, la cantidad de siestas diurnas puede disminuir.

- *Hora de dormir firme:* establece una hora de dormir y mantén las rutinas nocturnas para asegurar un sueño adecuado.

“El sueño del bebé le proporciona el descanso necesario para su cerebro y cuerpo en pleno crecimiento”

¿Cuándo ir a urgencias?

Como padres, es natural preocuparse por la salud y el bienestar de tu bebé. Saber cuándo es necesario acudir a urgencias puede ser confuso y estresante. Sal de dudas.

Por **María Pérez**



Fiebre alta y persistente

- Menores de 3 meses: si tu bebé tiene menos de tres meses y presenta una fiebre de 38 °C o más, acude a urgencias de inmediato. La fiebre en recién nacidos puede ser signo de una infección grave.
- Más de 3 meses: para bebés de tres meses o más, llévale a urgencias si la fiebre supera los 39 °C o si dura más de 72 horas. También si la fiebre va acompañada de síntomas preocupantes como letargo, irritabilidad, vómitos persistentes o dificultad para respirar.

Problemas respiratorios

- Respiración rápida o con dificultad: Si notas que tu bebé respira muy rápido (más de 60 respiraciones por minuto), muestra esfuerzo al respirar (retrae las costillas o mueve la cabeza hacia adelante y hacia atrás con cada respiración) o hace ruidos inusuales como sibilancias es crucial buscar atención médica de inmediato.
- Piel azulada: una señal de alerta grave es la cianosis, cuando los labios, la cara o las uñas se tornan azulados. Esto indica que el bebé no está recibiendo suficiente oxígeno y requiere atención urgente.



Deshidratación

- Menos pañales mojados: si tu bebé tiene menos pañales mojados de lo habitual, orina muy poco o nada en 8 horas es señal de deshidratación.
- Boca seca y ojos hundidos: otros signos incluyen boca seca, ojos hundidos, ausencia de lágrimas al llorar o fontanelas hundidas (las áreas blandas en la cabeza del bebé).

Vómitos y diarrea

- Vómitos recurrentes: lleva a tu bebé a urgencias si vomita repetidamente y no puede retener líquidos. Los vómitos persistentes pueden causar deshidratación rápida y requieren evaluación médica.
- Diarrea frecuente: si tu bebé tiene diarrea intensa, especialmente si está acompañada de sangre o mucosidad en las heces, es fundamental buscar atención médica para prevenir la deshidratación y tratar posibles infecciones.



Lesiones y accidentes

- Caídas fuertes: si tu bebé se ha caído desde una altura considerable o ha golpeado su cabeza, observa si muestra signos de somnolencia inusual, vómitos, irritabilidad extrema o pérdida de conciencia. Estos síntomas pueden indicar una conmoción cerebral u otra lesión grave.
- Heridas profundas: las heridas profundas o quemaduras que no dejan de sangrar o que parecen graves necesitan atención médica inmediata. Limpia la herida y aplica presión mientras te diriges a urgencias.



Reacciones alérgicas

Hinchazón y dificultad para respirar: si tu bebé muestra signos de una reacción alérgica severa (anafilaxia), como hinchazón de la cara, labios o lengua, dificultad para respirar o urticaria generalizada, administra un antihistamínico si tienes uno disponible y acude a urgencias de inmediato.

Convulsiones

Movimientos incontrolados: si tu bebé tiene una convulsión (movimientos incontrolados del cuerpo, pérdida de conciencia o rigidez), busca atención médica inmediata. Las convulsiones pueden ser causadas por fiebre alta, infecciones o condiciones neurológicas y requieren una evaluación urgente.



Ingestión de objetos o sustancias

- Obstrucción de las vías respiratorias: si sospechas que tu bebé ha tragado un objeto pequeño que puede obstruir las vías respiratorias, actúa rápidamente. Si el bebé no puede toser, llorar o respirar, intenta la maniobra de Heimlich para lactantes y llama a urgencias.
- Sustancias químicas: si tu bebé ha ingerido una sustancia tóxica como productos de limpieza, medicamentos o plantas venenosas, contacta inmediatamente con un centro de toxicología y acude a urgencias.

Ante la duda, acude

Saber cuándo llevar a tu bebé a urgencias puede marcar una gran diferencia en su salud y bienestar. Es importante actuar rápidamente en situaciones críticas y no dudar en buscar atención médica si tienes dudas sobre la gravedad de los síntomas. Mantén siempre a mano los números de emergencia y la información de contacto de tu pediatra para estar preparado ante cualquier eventualidad. Recuerda que tu instinto como padre es valioso y, en caso de duda, es mejor pecar de precavido y buscar ayuda médica.

Problemas digestivos y cólicos: aliviarlos y prevenirlos

Los problemas digestivos y los cólicos son comunes en los bebés y pueden causar mucho estrés tanto a los pequeños como a sus padres. Afortunadamente, existen estrategias efectivas para manejar estos problemas y mejorar el bienestar del pequeño.

Por Juana Bermejo



Causas de los gases y cólicos

- **Inmadurez del sistema digestivo:** el sistema digestivo de los bebés está todavía en desarrollo, lo que puede causar gases y cólicos.
- **Tragar aire:** los bebés pueden tragar aire al alimentarse, especialmente si están usando biberón o si no se enganchan correctamente al pecho.



Estrategias para aliviar los gases

- **Una buena posición para que coma:** mantén al bebé en una posición semivertical durante y después de la alimentación para ayudar a reducir la cantidad de aire que traga.
- **Soltar los gases:** haz que el bebé eructe a mitad de la alimentación y al finalizar. Colócalo sobre tu hombro o siéntalo en tu regazo y dale suaves palmaditas en la espalda.
- **Masajes suaves:** masajear suavemente el abdomen del bebé en movimientos circulares puede ayudar a liberar los gases atrapados. También puedes intentar mover las piernas de tu hijo como si estuviera montando en bicicleta.

Estrategias para manejar los cólicos

- **Ruido blanco:** el sonido constante del ruido blanco, como el de un ventilador o una aplicación de ruido blanco, puede calmarle.
- **Mecimiento:** mecer suavemente al bebé en tus brazos, en una mecedora o en un columpio puede ayudar a calmar los cólicos.
- **Calor en el abdomen:** colocar una toalla caliente (no demasiado) en su abdomen puede aliviar el dolor.



Estrategias para aliviar el reflujo

- **Pequeñas y frecuentes ingestas:** ofrecer raciones más pequeñas y frecuentes puede reducir la cantidad de leche que el bebé regurgita.
- **Posición elevada:** mantén al bebé en posición vertical durante y después de la alimentación durante al menos 30 minutos.
- **Evitar la presión en el estómago:** asegúrate de que la ropa del bebé no esté demasiado ajustada y evita colocarlo en posiciones que presionen su estómago justo después de comer.



Manejo del estreñimiento

- **Hidratación:** si el bebé ya consume sólidos, asegúrate de que esté bien hidratado. Ofrece pequeñas cantidades de agua entre las comidas.
- **Frutas y verduras:** las frutas como las ciruelas, peras y manzanas, y las verduras como el brócoli y las espinacas pueden ayudar a aliviar el estreñimiento.
- **Ejercicio:** mueve las piernas del bebé como si estuviera pedaleando una bicicleta para estimular su intestino.

Impacto de la dieta materna

- **Alimentos que pueden causar gases:** algunos alimentos consumidos por la madre pueden causar gases en el bebé, como los productos lácteos, las legumbres, las crucíferas (brócoli, coliflor) y los alimentos picantes.
- **Alergias alimentarias:** en casos raros, los bebés pueden ser sensibles a ciertos alimentos en la dieta de la madre, como los productos lácteos o los frutos secos. Esto puede causar cólicos, erupciones cutáneas o problemas digestivos.



Estrategias para manejar la dieta materna

- **Registro de alimentos:** llevar un registro de los alimentos que consumes y los síntomas del bebé puede ayudar a identificar patrones y posibles desencadenantes.
- **Eliminación de alimentos:** si sospechas que un alimento específico está causando problemas digestivos en tu bebé, considera eliminarlo de tu dieta durante unas semanas para ver si hay una mejora.
- **Consulta médica:** habla con tu pediatra de Atención Primaria antes de hacer cambios significativos en tu dieta para asegurarte de que tanto tú como tu bebé recibís los nutrientes necesarios para estar sanos.

Chelino® y El Sueño de Vicky: 1 millón de minutos por la investigación del cáncer infantil

¡Únete al reto y transforma tus compras en minutos de esperanza!

Por **Carmen Tejedor**

Desde el 2021, Chelino®, la reconocida marca de pañales y productos para el cuidado de la piel del bebé, ha reforzado su compromiso en la lucha contra el cáncer infantil. En colaboración con la asociación El Sueño de Vicky (asociación sin ánimo de lucro cuya misión es financiar proyectos de investigación contra el cáncer infantil), la iniciativa solidaria "1 pack = 1 minuto" ha logrado transformar las compras diarias de miles de familias en valiosos minutos para la investigación de esta devastadora enfermedad.

■ Un minuto por cada compra

El concepto detrás de la campaña es simple pero poderoso: por cada pack de pañales Chelino® que se compra, se dona un minuto a la investigación del cáncer infantil. Así, lo que normalmente es una decisión rutinaria para cualquier familia se convierte en una contribución directa a la lucha por la vida de miles de niños. Con cada pañal que se adquiere, se suma un grano de arena en esta carrera por encontrar tratamientos más eficaces.

Este año, Chelino® se ha propuesto un ambicioso objetivo: alcanzar el millón de minutos donados desde el inicio de la campaña. Un hito que será posible gracias al compromiso de las familias que eligen esta marca.

■ Minutos que salvan vidas

El cáncer infantil es la principal causa de muerte por enfermedad entre niños en muchos países, y la investigación científica es crucial para cambiar esta realidad. Los minutos donados gracias a Chelino® no solo representan tiempo, sino recursos que permiten a los investigadores desarrollar tratamientos innovadores y mejorar la calidad de vida de los pequeños pacientes. Cada minuto suma esperanza en esta lucha.



Alcanzar las estrellas es el cuento solidario de la marca de pañales Chelino® y la fundación para la investigación del cáncer infantil El sueño de Vicky.



■ Una invitación a seguir sumando minutos y sonrisas

Chelino® invita a todas las familias a continuar formando parte de este movimiento solidario, recordando que cada pequeño gesto cuenta. Además, la marca ha lanzado el cuento *Alcanzar las estrellas*, una historia que refuerza los valores de la esperanza, la solidaridad y el esfuerzo compartido para superar los desafíos que enfrenta la humanidad, en especial, los niños afectados por esta enfermedad.



La cosmética natural: un aliado de la piel del bebé

Elaborada a partir de ingredientes de origen vegetal y libres de químicos agresivos, esta cosmética garantiza un cuidado suave sin irritaciones.

Por **Carmen Tejedor**

La piel del bebé es delicada, sensible y aún en desarrollo. Por ello, los productos utilizados en su cuidado deben ser elegidos con especial atención. La cosmética natural se presenta como una opción ideal. Con fórmulas suaves y compuestas por ingredientes naturales, estos productos ofrecen múltiples beneficios, asegurando la máxima protección y bienestar para los más pequeños. A continuación,

exploramos las razones por las cuales la cosmética natural es un aliado insustituible en el cuidado de la piel del bebé.

■ Composición libre de tóxicos

La piel del bebé es extremadamente permeable y absorbe rápidamente cualquier sustancia con la que entra en contacto. Los productos de cosmética natural están libres de químicos agresivos.



vos como parabenos, sulfatos, ftalatos y siliconas, que pueden irritar la piel y causar reacciones alérgicas. En su lugar, se utilizan ingredientes naturales, como aceites vegetales, extractos de plantas y esencias florales, que son mucho más suaves y seguros para la piel del bebé.

■Hipoalergénicos y dermatológicamente testados

La mayoría de los productos de cosmética natural destinados a bebés son hipoalergénicos, lo que significa que están formulados para minimizar el riesgo de alergias. Además, estos productos suelen ser dermatológicamente testados, garantizando que han pasado rigurosas pruebas de seguridad y eficacia. Esto es crucial para evitar cualquier tipo de irritación o reacción adversa en la piel sensible del bebé.

■Hidratantes y calmantes

Muchos ingredientes naturales, como el aceite de almendra, la caléndula y el aloe vera, tienen propiedades hidratantes y calmantes que son ideales para la piel del bebé. Estos componentes ayudan a mantener la piel suave, hidratada y protegida contra la sequedad y la irritación. La cosmética natural proporciona una hidratación profunda y duradera, algo esencial para mantener la barrera cutánea saludable.

■Menor riesgo de toxicidad

La cosmética natural suele estar libre de fragancias y colorantes sintéticos, que son comunes

en muchos productos convencionales y pueden ser altamente irritantes para la piel del bebé. Las fragancias naturales, derivadas de aceites esenciales, no solo son menos propensas a causar reacciones alérgicas, sino que también pueden tener beneficios adicionales, como propiedades relajantes y calmantes.

■Sostenibilidad y responsabilidad ambiental

Optar por productos de cosmética natural no solo es beneficioso para la piel del bebé, sino también para el medio ambiente. Muchas marcas de cosmética natural se comprometen con prácticas sostenibles, utilizando ingredientes orgánicos y empaques reciclables o biodegradables. Esto contribuye a reducir el impacto ambiental y promueve un estilo de vida más eco-amigable.

■Fomento de la salud a largo plazo

El uso continuado de productos naturales desde una edad temprana puede fomentar una piel más saludable a largo plazo. La cosmética natural apoya el desarrollo de una piel fuerte y resistente, que es menos propensa a problemas como la dermatitis, el eczema y otras afecciones cutáneas tan habituales en los recién nacidos y niños. Al evitar el uso de productos con ingredientes potencialmente dañinos, se establece una base sólida para la salud cutánea futura.

Gel champú espumoso, Suavinex.
Precio: 9,45 €

Crema facial infantil SPF30 resistente al agua +3 meses, Ziaja. Precio: 5,99 €

Loción corporal demoprotectora, MitoSyl.
Precio: 12,54 €

Eau de Cologne Petits, Carelia. Precio: 27 €

Crema facial, Seven Kids.
Precio: 5,95 €

Gel de baño y champú, Ricitos de Oro. Precio: 3,55 €

Quitar el pañal

Un proceso por tiempos

Este proceso, conocido como control de esfínteres, requiere paciencia, comprensión y apoyo tanto de los padres como del niño. No hay una edad exacta para lograrlo, ya que cada pequeño tiene su propio ritmo.

Por **Mayte Martínez**

Es la duda de los progenitores cuando llega el buen tiempo y el bebé ya da sus primeros pasos. ¿Le quitamos el pañal? Cada niño es único y no debemos dar pasos en falso. Estos gestos marcan su identidad y autoestima. Hay una franja de edad, entre los 2-3 años, “pero depende de la madurez de cada niño”, explica el Dr. José Manuel Moreno, codirector del departamento de pediatría de la Clínica Universidad de Navarra en Madrid. Lo primero en lo que tenemos que fijarnos es en si el niño es consciente de que se hace pis o caca, “que exprese sus ganas. Te lo dicen cuando ya lo han hecho, pero no importa, ellos son conscientes de esa acción y ahí ya podemos empezar a explicarles dónde hacerlo, con palabras que ellos entiendan: ‘Ahora, antes de que te lo hagas, vamos a quitar el pañal y vamos a hacerlo en el orinal —o en el dispositivo que tengamos previsto—, que tiene que ser un sitio

cómodo, que tengan los pies apoyados, que se pueda sentar a gusto, que no esté ni muy metido para abajo ni demasiado arriba, tiene que ser un soporte acorde con el orificio”. Al principio a lo mejor no hacen nada, tenemos que insistir y decirle, sin regañarle, gritarle ni enfadarse “avísame antes de hacerlo” y “poco a poco consiguen hacerlo en el orinal. Los primeros días llevarán pañal, porque alguna vez se lo harán encima, pero en muy poco tiempo, en cuanto veamos que empieza a hacerlo en el orinal, hay que darse prisa en quitarlo. Para que el mecanismo casi automático de control lo maduren. En una semana más o menos lo habrá conseguido y solo hay que decirle: “Ya eres mayor, te voy a quitar el pañal”. Una vez que damos este paso, quitamos el pañal todo el día, alguna vez habrá algún escape, pero el niño es consciente, hay que decirle que no pasa nada, “simplemente avísame antes”. Si se lo

El pañal de noche

No tardar en dar el paso. Tras unas semanas que ya controla más o menos lo del orinal por el día, decirle ‘ahora el de la noche’. No esperar a que se quede seco el pañal, porque si lo tengo puesto no hay estímulo para no hacerme pis encima. Si moja la cama, sin enfados ni castigos, se le hace partícipe: ‘vamos a llevar las sábanas lavar, no pasa nada’. Hay que hacerle responsable de su educación. No va a tener problema, hay que confiar, lo va a hacer bien.





volvemos a poner, le estamos transmitiendo el mensaje de que no es capaz. Hay que ir siempre hacia delante.

■ Control de heces

Las deposiciones les puede costar más, por miedo. Hay que tener cuidado de que este paso no les provoque estreñimiento. “Tenemos que controlar la alimentación —dice el experto— ,que beba más agua, tome más frutas que favorecen el tránsito, como la ciruela o el kiwi, más fermentados tipo yogur y menos lácteos. Hay momentos del día que los movimientos intestinales son más propensos, desde el punto de vista fisiológico, y suele ser después de las comidas. Tenemos que estar pendientes y animarle a que se ponga en el orinal. Podemos usar el pañal para que la haga, para que no tenga miedo después a ponerse en el orinal. Pero de forma transitoria. Tenemos que escuchar al niño, no ponerle cuando nos

Si el niño está suficientemente maduro no aplaces el momento, es algo que necesitan aprender cuanto antes mejor

venga bien ‘a ver si sale algo’, eso es negativo si no tiene ganas. Hay que esperar a que a él le venga bien. Tenemos que aprovechar estos momentos de aprendizaje, estimularle, porque si no nos atrevemos, muchos niños se quedan con pañal mucho tiempo y después no tienen motivación para quitárselo”.

Si a los 4-5 años no lo ha aprendido puede tener problemas de autoestima, no quiere que le vean con pañal, le da vergüenza ir a otra casa o de excursión. Si no lo hacemos bien puede tener consecuencias. Hay que ser exigentes, sin forzar, pero proactivos para completar el aprendizaje.



¿Qué está aprendiendo?

El arte de imitar, harán lo que vean hacer

Entre los 12 y 24 meses, un niño aprende a caminar con mayor confianza, comienza a desarrollar su lenguaje, y explora su entorno.

Por **Mayte Martínez**

En el neurodesarrollo del bebé todas las facetas están relacionadas, “no hay un desarrollo del lenguaje, psicomotor o de alimentación de forma aislada, todas las esferas se relacionan entre sí, cada nuevo movimiento le sirve para comunicarse, le ayudará con la comida y mejorará su juego, y el juego aumentará su comunicación”, explica Julián Lara, neurólogo infantil del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda. Cuando juega está utilizando las manos, primero toda y luego hará la pinza, y esta le ayudará a coger objetos, como la cuchara para comer. Trabaja a la vez todas las esferas y se comunica. El adulto siempre tiene que acompañar, ayudarlo en su proceso de aprendizaje. Dicho esto y teniendo en cuenta que cada niño es un mundo, analicemos las distintas facetas de su desarrollo para saber más o menos qué debería estar aprendiendo. De los 12 a los 24 meses está en plena fase de imitación según su desarrollo, es su manera de aprendizaje, del lenguaje y el inicio del habla.

■ Desarrollo del lenguaje

“Es una edad particularmente importante para el desarrollo del lenguaje. A los 12 meses, los niños ya podrán decir algunas palabras, con su vocabulario creciendo hasta unas 50 para cuando

tengan 2 años. Sus cerebros están programados para adquirir lenguaje durante este periodo. Los niños disfrutan escuchando y uniéndose a recitar canciones, poemas y rimas infantiles todos los días, mientras aprenden una amplia variedad de palabras y frases a través de interacciones con los adultos”, explica Rachel Rossi, profesora de Educación Infantil en Hastings School. A esta edad ya tienen que estar riéndose y dar una sonrisa de correspondencia, eso también es comunicarse. Una señal de alarma puede ser, comenta el neurólogo infantil Julián Lara, si no corresponde a tu sonrisa “no contesta, no te mira a los ojos, no le llama la atención cuando haces un ruido, no señalan; señalar es una vía de comunicación”. En líneas generales podemos decir que a los 12 meses ya obedecen órdenes que se acompañan por gestos. Entre los 11 y los 15 meses tienen una jerga inmadura (parloteo ininteligible), hacen frases con palabras muy sencillas “papá-ido”. A partir de los 16 meses ya pueden entender órdenes sencillas, sin necesidad de gestos. En torno al año y medio ya dominan unas cuantas palabras y tienen una jerga más madura, entendiendo por tal la inserción de palabras comprensibles entre jerga ininteligible. Reconoce partes de su cuerpo, identifica imágenes de un libro. Y llegando a los dos años ya ➔



→ puede comprender dos órdenes seguidas, incluso tres (ve al cuarto, coge un libro y tráelo). Une dos palabras para hacer frases con sujeto o pronombre (incorrecto) y predicado. Identifica un buen número de imágenes y es capaz de nombrar diferentes objetos, designar hasta cinco partes del cuerpo, reconocer hasta dos colores, contar hasta cuatro. Pero recuerda: tenemos que acompañarles, mostrarles fotos, jugar con el espejo para que él se reconozca, etc.

■ Desarrollo psicomotor

El niño ya camina solo o se desplaza con un ganeo bueno, poniéndose de pie. "Los niños deben tener amplias oportunidades para desarrollar sus habilidades motoras gruesas en esta etapa crucial".

A los 12 meses, comienzan a descubrir el poder de sus cuerpos mientras empiezan a caminar y se vuelven más conscientes de las señales de sus cuerpos. Asegurarse de que los niños tengan espacio para explorar una amplia gama de movimientos es clave para correr, equilibrarse, saltar y ejercitar sus cuerpos. De manera si-

milar, habilidades como ponerse abrigos, beber de botellas de agua, quitarse los zapatos y alimentarse con cubiertos son cruciales para su desarrollo físico, y estas son habilidades que los adultos deben asegurar practicar todos los días, en línea con el viaje único de desarrollo físico de cada niño", comenta Rachel Rossi. En general, a los 12 meses camina de una mano, se agacha a por un objeto, coge objetos pequeños, hace pinza superior fina.

A partir de los 14 meses podrán recorrer 12-15 metros, al principio con las piernas separadas.

A los 15 meses sube escaleras gateando, se arrodilla sin ayuda, se pone de pie sin ayuda aunque todavía con torpeza. Colabora para vestirse, pide objetos señalando.

Al año y medio ya se quita los zapatos sin cordones, sube escaleras de la mano, corre torpemente, puede andar hacia atrás. Da besos.

A los 21 meses baja las escaleras de la mano y a los dos años ya corre, sube escalones sin ayuda y salta sobre los dos pies. Puede abrir y cerrar puertas, pasa páginas una a una. Se quita calcetines y zapatos. Controla esfínteres por el día.

■ Alimentación

"Es importante que estén expuestos a una amplia variedad de alimentos, para nutrir sus cuerpos en crecimiento y para desarrollar su paladar, experimentar diferentes texturas y perfeccionar sus habilidades motoras finas durante las comidas. Tener una rutina predecible y segura respaldada por adultos es importante en esta edad y permite a los niños ganar confianza", comen-

Es bueno para la inteligencia que experimente con juegos poco definidos, a base de texturas, telas, cajas o un palo, para que desarrolle la imaginación

ta Rachel. "Hay que experimentar, no solo estar con papillas, porque entonces el desarrollo bucal les cuesta.

A los 12 meses ya pueden estar tomando alguna textura más sólida, galletas, tortilla. Eso hace además que desarrolle la musculatura que va a utilizar para el lenguaje. Ya puede participar de la comida familiar, permitiéndole que se pueda manchar, que explore por imitación nuestros gestos, y nosotros vayámosle guiando", explica Julián Lara.

A los 15 meses ya suelen llevarse un vaso a la boca.

Al año y medio lleva bien la cuchara a la boca, come solo y, evitando frutos secos o algo duro que no pueda morder y se puedan atragantar, de todo.

■ Juegos

"Recoger y vaciar cubos de arena, explorar haciendo burbujas en una bandeja de agua o mezclar pintura con las manos desnudas les permite aprender y descubrir mucho sobre el mundo. Construir con ladrillos, hacer sus primeras marcas en papel y sonidos con instrumentos musicales son otros juegos importantes que les ayudará a desarrollarse", asegura Rachel. Como referencia podemos decir que al año empieza a dibujar garabatos, si lo ve hacer, recordar el gesto de imitación.

A los 14 meses saca una bolita de una botella de cristal, si lo ve hacer, a los 16 meses ya puede hacer lo mismo sin demostración previa.



A los 15 meses construye torres de dos cubos. Tira, devuelve y empuja la pelota, encaja un círculo.

Al año y medio puede lanzar la pelota y chutar al balón, sin caerse. Tira de un objeto mientras anda. Construye una torre de 3-4 cubos. Empieza el juego social, da de comer a las muñecas.

A los dos años refiere experiencias inmediatas, aunque todavía es tímido con extraños, está muy apegado a su progenitor. Está sentando las bases para su independencia y habilidades sociales.



Rabietas

Cómo abordarlas

Los niños comienzan a explorar su independencia, pero aún no tienen las habilidades para manejar la frustración.

Por **Mayte Martínez**

Una rabieta es una puesta en escena de una emoción básica normal y sana. Es la forma que tienen los niños de expresar la rabia, un sentimiento común que todos los humanos tenemos, pero con el que los menores no tienen la suficiente capacidad de poder gestionarlo. Ellos sienten lo mismo que podemos sentir nosotros en un momento dado, rabia, pero los adultos tenemos un mínimo desarrollo de la corteza cerebral y disponemos de destrezas para poder calmar esa rabia y el niño no, por eso se enrabieta. “El problema es que a los adultos nos incomoda mucho que los niños manifiesten su rabia, su inconformismo, que no les guste lo que les digamos, que se quieran saltar los límites. Somos incongruentes al respecto porque queremos que nuestros hijos el día de mañana se defiendan y que no permitan que les humillen, que les insulten, que aprendan a poner límites, pero no les permitimos ahora que son pequeños que aprendan a sentir la rabia, que es la manera de manifestar ‘hasta aquí, esto no me parece bien, esto no me gusta’”, explica Rafa Guerrero, licenciado en Psicología Clínica y de la Salud, doctor en Educación y experto en Psicología Educativa.

La fase de las rabietas como tal empieza a los 3-4 años, aunque a los dos años aparece lo que se conoce normalmente como los “terribles dos”, que son manifestaciones de su estado emocional, porque hay una mínima separación de sus figuras de referencia, de la de mamá en especial. Ya tiene la capacidad de andar, de moverse, se separa del adulto y hay momentos



de rabia, de enfado, porque no quiere pasar por el cauce, aceptar el límite que le ponen los progenitores. “Bajo ningún concepto hay que dejar de hacer caso al niño enrabiado, igual que no dejamos de lado al adulto cuando vemos que necesita ayuda”, dice el experto.

■ Ignorar es maltrato

La estrategia que se ha transmitido de generación en generación de que lo que hay que hacer es ignorar, es maltrato. Los niños, nuestros hijos, son personas igual que la gente que nos rodea y cuando lo están pasando mal, porque una rabieta es sinónimo de pasarlo mal, tengo



Llegan los 'terribles dos' y nuestra criatura tiene una rabieta por casi cualquier cosa. El objetivo es entender por qué lo hace

que atenderlo. “Ante un mal comportamiento, un niño que está llorando, un niño que se enfada o está triste, el adulto tiene tendencia a evitar la emoción, no quiere ver que su hijo está triste, pero es una aberración, un abandono emocional. Si yo no atiende a alguien que depende de mí, es un maltrato emocional”, así de taxativo es Rafa Guerrero. Pero tiene razón, porque a un adulto no le ignoramos, o no deberíamos hacerlo. No ignoras a tu pareja, a tu padre, a quien quieres, “pero a los niños sí, porque puedo. Es una técnica que se llama extinción de respuesta. Es verdad que si yo no le hago caso, el niño deja la rabieta, porque no se le atiende.

Pero eso tiene sus consecuencias. El niño pone en marcha una rabieta de manera muy inconsciente, muy automática, es una llamada de atención, una llamada de SOS para que tú le atiendas. Que le atiendas no quiere decir que el niño se salga con la suya, no tienen que hacer lo que les dé la gana, solo hay que atenderlos, comprender lo que sienten. Luego ya veremos si accedemos o no. Lo importante es tener en cuenta lo que le está pasando”.

Lo primero que tenemos que hacer ante una rabieta es entender que es algo normal en el desarrollo del niño, una reacción completamente sana, una fase de transición, debemos man- ➔

→ tener la calma y estar ahí. Observando para que no se haga daño ni a él ni a nadie, sin juzgarle, sin criticarle, esperar a que pase. Tu hijo no tiene ningún problema, lo único es que su cerebro es inmaduro y no dispone de herramientas, no tiene recursos para gestionar su enfado.

■ ¿Por qué cogen rabietas?

Puede surgir por muchos motivos. Porque les estamos diciendo que hagan algo que no les apetece, porque queremos que dejen de hacer algo que les gusta mucho (como estar en el parque por ejemplo o estar con los abuelos), porque algo les parece que es injusto. “Sentir rabia es una bendición. Permite poner límites cuando alguien se está aprovechando de mí. Pongo límites porque me siento mal, me haces sentir mal. La rabia es natural. Todos sentimos rabia, es sana, pero hay que saber gestionarla. Porque la rabia me invita a atacar. Si cada vez que siento rabia ataco, tengo un problema. Y es muy probable que pueda acabar en un conflicto si yo doy rienda suelta a mi rabia. Por eso hay que saber gestionarla, quien tiene una buena capacidad de inteligencia emocional es capaz de ser asertivo, de poder defender sus derechos, poder decir como tú te sientes desde el respeto, a la otra persona y a ti mismo, porque muchas veces respeto al otro pero no me respeto a mí”. Tenemos que enseñarles a gestionar su rabia desde niños para que sean adultos sanos emocionalmente. A partir de los siete años tenemos herramientas, si hemos hecho ese trabajo de regular las emociones, pero hasta entonces, habrá que tener paciencia, es una tarea que lleva años. Las rabietas son una incomodidad, pero no son un problema. Son un reto. Lo importante es cómo nosotros como adultos les gestionamos esta emoción de rabia para que mañana ellos sepan gestionarla.

Una rabieta puede durar mucho tiempo, una tarde entera. Es una dificultad pero no es un problema. Es desagradable, porque sufre mucho, lo pasa muy mal. Nuestra obligación es acompañarle. Recordemos que el cerebro del niño es todavía muy inmaduro y no tiene cómo solucionar el conflicto, lo que tengo que hacer es ocuparme yo de eso. Que tu hijo se enfade y lo demuestre en forma de rabieta, que es como únicamente sabe expresarse todavía, es sano.

■ Un periodo más del desarrollo evolutivo

La idea es entender por qué el niño entra en rabieta. Existen dos tipos, las de los menores de tres años son sinceras, tienen que ver con necesidades, el niño tiene hambre, se siente aislado, tiene frío, tiene sueño. A partir de los cuatro años ya tienen la capacidad de manipular, ‘si yo hago que estoy triste, me compran lo que quiero’. Es otro tipo de rabieta, actuada, manipulada, pero hasta que yo no tengo un mínimo de desarrollo cerebral no son viables. Ambas son legítimas, el niño tiene enrabetas porque no le has comprado lo que desea, igual que yo me enfado si no consigo lo que quiero, es legítimo. En el primer caso, rabietas del cerebro inferior, hay que atenderlo, a lo mejor tengo que dejar lo que estoy haciendo en ese momento para darle la comida, acostarle, estar con él; si no dispongo de otro momento para hacer eso tan importante que estoy haciendo, la opción es hacerlo con el niño enrabetado.

“Cuando nos enfrentamos a una rabieta que es un deseo, del cerebro superior, hay que explicarle por qué no es posible: ‘Hoy no toca, otro día, etc.’ Tiene derecho a estar enfadado, pero no hay por qué acceder a su deseo, no lo necesita, se le explica el motivo de la negativa, no se le ignora. Cuidado con acceder, porque no

Lo que no debes hacer

En el momento de la rabieta no intentes explicarle nada. En plena erupción emocional es muy difícil hacernos entender, en momentos de ofuscación no estamos abiertos a escuchar, “con tal de no echar más leña al fuego, ya es mucho —explica el experto en psicología educativa—. Regañarles, increparles, no va a solucionar el episodio, porque se va a sentir juzgado, criti-

cado, y es peor. Si le ignoramos o castigamos o le premiamos y chantajamos para evitar una rabieta, más adelante puede tener dificultades en el ámbito social, falta de autoestima o que él mismo haga chantaje cuando tenga oportunidad”. A nadie le gusta que su hijo tenga una rabieta, porque implica que está sufriendo. Si estás en un entorno social la gente te mira, te puedes sentir

observado, criticado. En esta sociedad los niños tienen que ser perfectos, hipereducados, no pueden cometer errores, no se pueden desregular. Expectativas que entran en contradicción con el desarrollo evolutivo. Entiende que lo que está dominando esa conducta no es tu hijo, sino la emoción que se ha desbordado. Solo necesita cariño, amor, comprensión.



será capaz de diferenciar lo que necesita de lo que desea, y eso puede llevar a que sea caprichoso. La norma es no acceder a los deseos, o hacerlo de manera esporádica. Si no podemos decirle que no a todo lo que nos pide, tenemos un problema, el adulto, pero recaerá en el niño, que mañana no sabrá afrontar negativas de nada ni de nadie, llegando a entrar o provocar un conflicto, porque nunca se ha frustrado, todo lo que ha pedido lo ha tenido, lo que necesitaba y lo que deseaba. De hecho a veces solo tiene lo que desea y no lo que necesita. Los típicos niños cuyos progenitores no pasan mucho tiempo con ellos, por las circunstancias que sean, y lo 'compensan' comprándole todo lo que quieren. Mañana no sabemos cómo pueden reaccionar ante una negativa. El 'no' hay que trabajarlo desde pequeños. Hay que poner límites, todos necesitamos límites", aclara Rafa Guerrero.

■ Qué hacer cuando perdemos el control

Todos sabemos que la teoría es fácil, pero el día a día a veces nos supera y en un momento dado ante un episodio de rabieta de nuestro hijo perdemos los nervios y "damos un golpe

Que tu hijo confronte y se enfade contigo y lo demuestre en forma de rabieta, que es como únicamente sabe expresarse todavía, es sano

en la mesa". Seguro que el niño se calla *ipso facto* pero sabemos que no lo hemos hecho bien. ¿Y ahora qué? El experto nos dice que hay que ser consciente de que lo he hecho mal y me toca reparar, pedir perdón, igual que lo hago con un adulto cuando me equivoco. No por ello estamos perdiendo autoridad frente al niño. Además de sentirse aliviado, le dará confianza. Ser consciente, pedir perdón y explicarle por qué lo hemos hecho (estaba nervioso) y decirle lo que hemos hecho mal. Los problemas no se solucionan siendo ariscos, autoritarios, pegando un grito o levantando la mano. "Así solo conseguimos meterles miedo y que por ello no hagan lo que nosotros no queremos que hagan, pero no es el medio", concluye el experto.

Disciplina positiva

No es lo mismo autoridad que autoritarismo

Este enfoque educativo busca enseñar a los niños a través del respeto mutuo, la empatía y la comunicación efectiva, en lugar de recurrir a castigos o gritos.

Por **Mayte Martínez**



La disciplina positiva se enfoca en enseñar a los menores desde el respeto mutuo, la gestión de los conflictos y la comunicación eficaz. Exige cierta formación de los educadores, entendiendo por tal progenitores, enseñantes, cuidadores, abuelos... Al final educador es la persona que está al cargo de unos niños y que pasa una serie de horas con ellos y, por tanto, participa en su educación en valores, en resolución de conflictos, en la aplicación de premios, castigos, disciplina, etc. A través de la formación de disciplina positiva todos podemos adquirir técnicas más suaves o depuradas para conseguir que los niños y niñas obedezcan. "Más allá de la disciplina positiva debemos ser conscientes de que autoridad y autoritarismo no es lo mismo. La autoridad debe ser conferida con responsabilidad, de tal manera que confíen en ti, de alguna forma te van a seguir, vas a ser su 'líder'. Hay líderes que consiguen que los seguidores hagan las cosas que tienen que hacer, pero que además les apetece hacerlas, no solo por imposición", explica Abel Domínguez, psicólogo infanto-juvenil y director de Domínguez psicólogos (domingopsicologosmadrid.com). "Otros funcionan más con autoritarismo, 'haz esto porque te lo mando yo y hazlo de esta manera'. Confundimos ser contundentes con ser agresivos. Para ser firme y transmitir a nuestros hijos una petición no hace falta ser autoritarios. Si pedimos al niño algo con un grito, incluso con una amenaza con la mano en alto, estoy cayendo en el autoritarismo usando una forma de agresividad y, sin darme cuenta, estoy enseñando que ser agresivo es eficaz. Y cuando ellos quieran que un hermano o compañero haga determinada cosa van a usar la agresividad. A corto plazo consigo que hagan lo que yo quiero, pe-

ro a medio y largo plazo no les estoy preparando a nivel emocional para el futuro".

■ Desde que empiezan a relacionarse con su entorno

Entrenarnos en esta disciplina no va a dejar de ser una caja de herramientas a adquirir para aplicar en las relaciones en general, personales, de trabajo, incluso de pareja. Y "en cuanto los niños empiecen a tener comprensión, en torno al año y medio, podemos empezar a aplicar disciplina positiva. Cuando ellos empiezan a recordar lo que querían y si no lo consiguen, les va a entrar rabia, tristeza, ingredientes para que salga una rabieta. Ahí ya podemos empezar a mostrarle las alternativas conductuales que tienen, a la elección que han tomado, darles opciones para que no se empecinen en algo que a ellos les apetece pero no puede ser".

■ Nosotros, el menor y nuestro entorno

Yo puedo aplicar disciplina positiva pero los niños están en contacto con otros cuidadores y debemos ser conscientes que podemos elegir y controlar lo que hacemos nosotros como padres, pero no lo que hacen los demás y que tenemos que ser capaces de gestionarlo.

La disciplina positiva enfatiza en la necesidad de corregir los comportamientos desde el afecto y la empatía, el respeto y la escucha activa

Disciplinar desde el respeto

Hay quienes piensan que disciplina positiva es no poder decir 'no' a nuestros hijos. Pero de lo que se trata es de que "tenemos que darles las alternativas, incluso anticiparles las consecuencias que puede haber para ellos mismos, o para quienes los rodean, de sus conductas. Desde la firmeza, poner límites, intentar que se pongan en los zapatos de los demás, que empaticen", explica el experto. Invítales

a pasar desde el impulso, que es acción pura sin pensamiento, al razonamiento o razón donde hay un poquito más de análisis y donde ya los menores pueden también aprender recursos. La niñez es una etapa impulsiva porque para generar raciocinio o razonamiento hay que parar y por definición los niños son muy activos, entonces hay que incluir las mismas características en los niños que en los padres,

corregir los comportamientos desde el afecto y la empatía. Se trata de establecer un vínculo emocional con el menor, de manera que no perciba la corrección como un rechazo a su persona, sino simplemente como un error que deben subsanar. Es fundamental enseñar a los niños distintas alternativas de comportamiento para que puedan alcanzar sus objetivos sin perjudicar a los demás.



Así se desarrolla

Cada niño adquiere habilidades a su ritmo

La etapa entre los 2 y 3 años es un periodo fascinante en el desarrollo de un niño, caracterizado por un rápido crecimiento físico, emocional y cognitivo.

Por **Mayte Martínez**

La infancia es, sin duda, una etapa clave para el desarrollo de capacidades como la sociabilidad, el progreso del lenguaje o las habilidades interpersonales. La educación temprana es fundamental para crear un impacto positivo, ya que los niños aprenden por su relación con el medio que los rodea. Esto los lleva al aprendizaje, no solo cognitivo, sino también motor, afectivo y social. Es entre los dos y tres años, sin olvidarnos de que cada niño es un mundo, cuando empiezan a asociar letras y sonidos para leer y escribir; o desarrollar la capacidad de contar, resolver problemas y usar números, formas y medidas simples.

■ Habilidades comunicativas y lingüísticas

Durante esta etapa, los niños experimentan un rápido avance en su habilidad para comunicarse y comprender el lenguaje. Aunque es un proceso complejo, tiene importantes implicaciones en su crecimiento y desarrollo. "Los niños construyen sobre el vocabulario que han adquirido en sus primeros años de vida a medida que su lenguaje se profundiza más allá del uso funcional, y comienzan a usarlo para formar conexiones y compartir ideas", explica Rachel Rossi, profesora de Educación Infantil en Hastings School. Tenemos que asegurarnos de que los niños estén expuestos a una variedad de libros e historias para ayudar a fomentar su creciente imaginación mientras su lenguaje se enriquece. La "hora del cuento" es crucial para enseñarles a escuchar y a participar ayudándoles en su desarrollo del lenguaje. Canciones, rimas y poesía también son características principales



para niños de entre dos y tres años, pues sientan las bases para que desarrollen su conciencia fonológica, habilidad clave para el futuro. A los dos años y medio ya emplea pronombres personales, usa verbos. A los tres ya maneja 250 palabras, pronuncia bien y hace frases de tres palabras. Hay que adaptarse a su lenguaje, no regañarle cuando no entiende algo, explicarle y darle opciones, paso a paso, no vale con Sí y No.

■ Movimiento y desarrollo físico

En esta edad, los movimientos de los niños se vuelven más refinados. Sube y baja escaleras alternando los pies. Se mantiene durante unos instantes sobre un pie. Corre, trepa, monta ➔



→ en triciclo. "Puede empezar a coger bicicletas sin pedales, un patinete de cuatro ruedas, un triciclo en superficies planas, teniendo en cuenta que todo tiene un aprendizaje y que el niño quiera hacerlo. No hay que forzar la situación pero sí ayudarlo, supervisar por si se hace daño, sin intervenir activamente, pero sí estando siempre cerca", recomienda Julián Lara, neurólogo infantil del Hospital universitario Puerta de Hierro Majadahonda. "La independencia y asumir responsabilidad de las tareas de autocuidado no solo ayuda a los niños a desarrollar habilidades físicas clave, sino que también los hará ser más seguros en sí mismos al entender mejor sus cuerpos. Alentarlos a escuchar sus señales de hambre y sed, permitirles tiempo para ponerse sus abrigos o quitarse los suéteres es

muy importante para este grupo de edad", asegura Rachel Rossi. Y es algo que hay que practicar todos los días. A esta edad ya saben usar la cuchara, le puedes ayudar un poquito con el tenedor para pinchar carne partida. Como siguen imitando, puedes guardar un juguete para que vean cómo lo haces y después harán ellos.

■ Desarrollo social y emocional

Promover la autonomía de los niños implica ofrecerles herramientas con las que se puedan enfrentar a pequeños desafíos en su día a día por ellos mismos. La creatividad desempeña un papel clave en este proceso, motivándolos a participar en actividades que les brindan felicidad y les permite explorar su entorno. Es ideal fomentar un ambiente inclusivo y colaborativo donde los niños aprendan a compartir, cooperar y resolver conflictos de manera constructiva, preparándolos para reacciones saludables en el futuro. Además, es en este periodo en el que se crean los primeros lazos afectivos fuera del ámbito familiar. Desde una edad temprana, los niños están ávidos de aprender y explorar el mundo que los rodea. Tenemos que brindarles la oportunidad de desarrollarse de manera integral de forma emocional y social.

Ya se lava las manos, pero hay que apoyar al niño en sus necesidades de aseo y a la hora de vestirse y desvestirse, que ya hace casi sin ayuda



■ Juega a su manera

“Entre los dos y los tres años hay una expresión social, quieren estar con otros niños, jugar al pillapi-lla. Hay que evitar las pantallas, les aíslan del mundo exterior. Una pantalla es un estímulo continuo, movimiento, luces, para los que su cabeza no está preparada. Podemos utilizarlas desde el punto de vista lúdico, familiar. Ir al cine todos juntos, por ejemplo, porque tienen que relacionarse con otras personas, otros niños, no perder la sociabilidad. Con las pantallas aprenden que tocando un botón hay una respuesta inmediata, y el día a día no es tan rápido. Entonces todo lo que suponga un esfuerzo y un tiempo de espera, como aprender una canción o más adelante estudiar, les va a resultar más difícil. La vida no va tan rápido y un niño tiene que probar, experimentar y dejarle que pueda explorar, hay que darles tiempo. Evitar dirigirles demasiado porque pierden la espontaneidad, necesitan libertad, que construyan, pinten o “cocinen” a su manera. Y no olvidar que un niño es movimiento, requiere espacio, salir al aire libre, que experimente sensaciones”, recomienda Julián.

■ Habilidades cognitivas

La curiosidad innata de los niños los impulsa a aprender. Con este objetivo, tenemos que lle-

var a cabo con ellos los adultos —progenitores, cuidadores, enseñantes— actividades centradas en el desarrollo de su atención y capacidad de resolución de problemas, permitiéndoles aprender de una forma más dinámica. Animarlo a participar en juegos de simulación. Jugar a seguir al líder. Hay que llevarlo a pasear, para que explore el ambiente que lo rodea. Animarlo a que diga todo lo que ve, su nombre, su edad. Entre los dos y tres años ya son capaces de seguir instrucciones de dos o tres pasos, ordenar objetos por su forma o color, imitar las acciones de los adultos y compañeros de juego y expresar una amplia variedad de emociones. Juega con otros niños en paralelo. Construye una torre de diez cubos y un puente. Dibuja un círculo completo y hasta una persona con cabeza, ojos y piernas. Identifica colores. Ayuda a recoger objetos.

A esta edad, la mayoría de los niños, y si tu hijo no cumple todo no te preocupes, comienzan a entender simples conceptos del tiempo, como ahora, más tarde; cumplen pequeños pedidos, como lávate las manos, ven aquí. Reconocen el simbolismo básico, como asentir o negar con la cabeza. Presta atención a tu hijo y festeja con él todos sus comportamientos.



La importancia de la Atención Temprana en niños con dificultades en el desarrollo



Este enfoque, que abarca desde el nacimiento hasta los seis años, no solo mejora significativamente las habilidades cognitivas, motoras y sociales de los pequeños, sino que también fortalece la relación familiar y optimiza el entorno educativo.

Por **Lorea Fernández-Baldor**

La Atención Temprana juega un papel fundamental en la vida de los niños con alguna dificultad en su desarrollo evolutivo. Se trata del conjunto de intervenciones dirigidas a la población infantil de 0 a 6 años que presentan trastornos en su desarrollo, o tienen el riesgo de padecerlos, y son llevadas a cabo por un equipo multidisciplinar que busca dar respuestas lo más pronto posible a las necesidades que presentan estos niños, así como a las de sus familias. Sin duda, la detección y atención temprana son cruciales para minimizar o eliminar las limitaciones funcionales y mejorar así la calidad de vida del niño y su entorno, favoreciendo su crecimiento personal y su evolución física y emo-

cional. Así pues, debido a la plasticidad cerebral de los primeros años de vida, la intervención en ellos es fundamental, ya que durante este periodo el cerebro tiene una gran capacidad de reorganizarse y adaptarse en respuesta a las experiencias. De este modo, cabe destacar que las intervenciones tempranas pueden promover el desarrollo óptimo del lenguaje, las habilidades sociales o la motricidad, prevenir complicaciones secundarias como el desarrollo de discapacidades adicionales y apoyar a las familias, ofreciendo recursos y estrategias para mejorar las interacciones con sus hijos, generando una sensación de competencia para cubrir las necesidades de los pequeños.

■ Centros de Atención Temprana

La Atención Temprana abarca varias áreas de intervención, cada una esencial para el desarrollo integral del niño: la evaluación y el diagnóstico, la intervención terapéutica, el apoyo psicosocial o la educación y capacitación hacia los padres y cuidadores para aportarles conocimientos y habilidades necesarias de cara al desarrollo del pequeño en su hogar.

Por eso, los centros de Atención Temprana tienen una importancia esencial en todo este proceso, ya que son quienes podrán dar apoyo y trabajar, tanto con los niños que necesiten o requieran de esta atención, como con sus familias. Estos centros, además, pueden enfocar su intervención de forma distinta y hoy vamos a analizar sus diferentes opciones.

■ Sus tipos

Por un lado, podemos encontrar un modelo centrado en el profesional, donde los terapeutas que tratan a los niños, como expertos, son los encargados de plantear los objetivos que los niños y sus familias deben realizar. En este modelo, las familias suelen quedarse al margen de las sesiones y los terapeutas, posteriormente, vuelcan la información a las mismas analizando los avances realizados o los objetivos alcanzados.

Por otro lado, también existe el modelo enfocado en la familia. En él, se reconoce que los terapeutas deben trabajar con la familia directamente. Aquí, es el propio núcleo familiar quien aporta información a los terapeutas sobre el pequeño, aunque siguen sin estar en las sesiones y, de nuevo, son los propios terapeutas quienes supervisan los objetivos que realizan las familias.

Finalmente, también podemos encontrar el modelo centrado en la familia, aplicado por la Fun-

dación Juan XXIII, donde familia y profesionales están al mismo nivel trabajando en conjunto. Este tipo de modelo se basa en las necesidades de las familias, situación y contexto; donde el profesional se convierte en un apoyo para ellos guiando cambios que tengan impacto en su día a día cotidiano (no exclusivamente en el centro). Es decir, el terapeuta parte de los intereses y rutinas diarias de la familia para planificar su intervención y la familia es partícipe al 100 % en la misma, dejando al terapeuta el rol de apoyo.

■ El abordaje

Cabe destacar que, en los centros de Atención Temprana, se suelen seguir una serie de pasos que permitan llevar a cabo, de forma correcta, el modelo que se trabaje. Por ejemplo, en el caso del modelo centrado en la familia, es importante realizar una evaluación del contexto familiar, así como de los niños y fijar los objetivos funcionales. Tras este paso, es importante elaborar un plan personalizado de apoyo. Pasado un tiempo, se revisa el plan y los profesionales comienzan a intervenir en los contextos naturales (domicilio, parque, colegio, supermercado...). Por último, tras un tiempo de tratamiento, es importante evaluar los resultados junto a la familia.

La intervención en el entorno contempla que la familia es la figura máxima de apoyo y referencia para el niño y, por tanto, el modelo a seguir ya que son las figuras de seguridad para el menor. Por ello, la clave es infundir confianza en la autopercepción de los padres con respecto a su competencia para satisfacer las necesidades de sus hijos en el hogar y en la comunidad.

La Atención en el entorno posibilita adaptar cada intervención a la situación particular de cada familia, aportándoles mayor seguridad y motivación.



**Lorea
Fernández-Baldor**
Directora de Atención
Temprana de Fundación
Juan XXIII

Evidencia de efectividad

Numerosos estudios han demostrado su efectividad y, en ellos, cabe destacar que los niños que reciben intervenciones tempranas tienden a obtener mejores resultados en cuanto a su desarrollo cognitivo, sus habilidades motoras, de comunicación y de comportamiento. Además, es importante señalar que las familias reportan una mayor satisfacción y una mejor calidad de vida cuando tienen acceso a servicios de atención temprana.

La Atención Temprana es una inversión crucial en el futuro de los niños con discapacidad y sus familias. Sin duda, las intervenciones adecuadas y oportunas pueden marcar una gran diferencia en el desarrollo y la calidad de vida de los más pequeños, proporcionándoles las bases para una vida más plena e integrada en la sociedad. La colaboración entre profesionales, familias y comunidad es clave para conseguir el éxito de estos programas y proyectos y asegurar así que todos los niños reciban la atención que necesitan desde el inicio de sus vidas.



La importancia de cuidar la salud mental de nuestros hijos

En la sociedad actual, donde el ritmo de vida es frenético y las exigencias son cada vez mayores, es fundamental prestar atención a la salud mental y emocional de los más pequeños.

Por **Jessica Sara Puritz Torkelsen**

La infancia es una etapa crucial en el desarrollo humano, donde se establecen las bases para el bienestar futuro. Es por ello que cuidar la inteligencia emocional y la salud mental desde temprana edad se vuelve una prioridad ineludible.

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como también las de los demás. Esta habilidad no solo influye en la forma en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, sino que también impacta en

nuestra capacidad para afrontar el estrés, resolver problemas y tomar decisiones adecuadas en el día a día. Por tanto, enseñar a los niños a desarrollar su inteligencia emocional desde una edad temprana es fundamental para su crecimiento y desarrollo integral.

■ Entorno seguro

Uno de los aspectos más relevantes de cuidar la inteligencia emocional de los niños es proporcionarles un entorno seguro y afectuoso donde puedan expresar sus emociones libremente.

Es importante que los pequeños se sientan escuchados y comprendidos, sin temor a ser juzgados o reprimidos por lo que sienten en todo momento. Esto les permitirá desarrollar una mayor autoestima, confianza en sí mismos y habilidades para manejar situaciones emocionalmente desafiantes. Sin embargo, es igualmente importante que los niños perciban los límites impuestos por los adultos de su entorno. Estos límites les proporcionan seguridad, ya que saben que un adulto está estableciendo el límite cuando ellos aún no tienen la capacidad de hacerlo por sí mismos.

■ Identificar sus emociones

Además, enseñarles a identificar y nombrar sus emociones les proporciona las herramientas necesarias para entender lo que están experimentando y cómo pueden manejarlo de manera constructiva. Por ejemplo, si un niño se siente frustrado porque no puede resolver un problema, enseñarle a reconocer esa emoción y buscar formas de afrontarla de manera positiva, como pedir ayuda o intentarlo de nuevo con una estrategia diferente, puede ser de gran ayuda para su desarrollo emocional.

■ Fomentar la empatía

Otro aspecto fundamental es fomentar la empatía en los niños, es decir, la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y comprender sus sentimientos. Esto les ayuda a desarrollar relaciones interpersonales saludables y a resolver conflictos de manera pacífica, promoviendo así un ambiente de convivencia armonioso tanto en el ámbito familiar como en el escolar.

Además de cuidar la inteligencia emocional, es imprescindible prestar atención a la salud mental de los niños. Esta abarca aspectos como la capacidad para manejar el estrés, la ansiedad y la depresión, así como también la autoestima y la resiliencia emocional. En la actualidad, se ha observado un aumento preocupante en los trastornos mentales en la infancia, lo que subraya la importancia de abordar este tema de manera proactiva.

■ Hábitos saludables

Para cuidar la salud mental de los niños es fundamental promover un estilo de vida saludable que incluya una alimentación flexible con variedad, moderación y una actitud positiva hacia todos los alimentos, así como la práctica regular de ejercicio físico y el descanso adecuado. Además, es esencial fomentar actividades que estimulen su creatividad, autonomía y autoexpresión co-

“Invertir en la salud emocional y mental de los niños les beneficia a ellos y a toda la sociedad”

mo pueden ser responsabilidades en casa, tanto tareas domésticas como planificación de actividades familiares. También es fundamental proporcionarles un entorno familiar estable y afectuoso donde se sientan seguros y apoyados.

■ Reconocer los cambios

Es importante estar atentos a cualquier señal de alerta que pueda indicar un problema de salud mental en los niños, como cambios bruscos en su comportamiento, dificultades para concentrarse o expresar emociones, problemas de sueño o cambios en su apetito. En caso de detectar alguna de estas señales, es necesario buscar ayuda profesional para brindarles el apoyo y la atención que necesitan.

En este sentido, los colegios desempeñan un papel crucial en el cuidado de la inteligencia emocional y la salud mental de los más pequeños al proporcionar un entorno educativo que no solo se centra en el desarrollo académico, sino también en el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes. En todo momento, los colegios deben trabajar una cultura escolar que fomente la aceptación, la inclusión y el cuidado de los estudiantes, lo que contribuirá, como comentábamos anteriormente, a su desarrollo integral y su éxito tanto académico como personal.



Jessica Sara Puritz Torkelsen
Coordinadora de necesidades especiales y adjunta a la coordinación de bienestar y protección del menor en TEMS

Un proyecto de vida

Cuidar la inteligencia emocional y salud mental de los más pequeños es esencial para su bienestar presente y futuro en todos los ámbitos. Proporcionarles las herramientas necesarias para comprender, gestionar y expresar sus emociones de manera saludable,

así como también promover un entorno afectuoso y estimulante donde puedan crecer y desarrollarse plenamente, son aspectos fundamentales que contribuirán a su felicidad y éxito en la vida. Por tanto, invertir en la salud emocional y mental de los niños es una inversión invaluable, que no solo beneficiará a ellos mismos sino también a la sociedad en su conjunto.



Nuevos tiempos

Prendas cómodas y versátiles para ponerte fácil el cambio de armario de tus hijos.

Por **Juana Bermajo**

Plumífero con capucha, **Blauer**.
Precio: C.P.V.



Botines con cierres ajustables sin elementos anatómicos que puedan obstaculizar el desarrollo óptimo del pie. **Gioseppo**.
Precio: 46,95 €



Falda estampada, **Boboli**.
Precio: 22,95 €



Vestido de nido de abeja, **Coconut**, **El Corte Inglés**.
Precio: 60 €



Chaquetón con detalles de borrego (42,99 €), camiseta con bordados de perro 15,99 €, falda vaquera (27,99 €) y leotardo de ochos (9,99 €). Todo, de **Mayoral**.



Zapatos primer paso, **Primigi**.
Precio: 54,90 €



Chaqueta cortavientos, **Blauer**.
Precio: 116,40 €



Jersey (25,99 €), pantalón vaquero (25,99 €). Todo, de **Mayoral**.



Sudadera (25,99 €), pantalón (22,99 €), set de tres calcetines (11,90 €), deportiva (45,99 €). Todo, de **Mayoral**.



Pantaló de pana, **Boboli**. Precio: 19,95 €



Chaqueta, **Boboli**. Precio: 29,95 €



Zapatos primer paso GORE-TEX, **Primigi**. Precio: 69,90 €



Botines rosas con bordado y cierres ajustables. Modelo Podologic. **Gioseppo**. Precio: 46,95 €



Camisa de rayas, **Coconut, El Corte Inglés**. Precio: 25 €



Sudadera (25,99 €), pantalón acampanado (25,99 €), botín (49,99 €). Todo, de **Mayoral**.



Jersey de flores bordadas (29,99 €), chaleco (35,99 €), falda de polipiel (25,99 €), calcetines (9,99 €), diadema (12,99 €) y merceditas (39,99 €). Todo, de **Mayoral**.

Pantalón con botones frontales, **Coconut, El Corte Inglés**. Precio: 40 €



Bombacho de sarga, **Coconut, El Corte Inglés**. Precio: 30 €

Buenos momentos

Ir de paseo es una de las rutinas más sencillas y que más gusta a nuestros pequeños. Hacerlo subido a una de estas sillas hará el viaje más cómodo.

Por **Carmen Tejedor**



Los colores atemporales han llegado para quedarse con esta silla de paseo Bugaboo Butterfly en color taupé desierto. **Bugaboo.**
Precio: 459 €



La edición limitada Bugaboo Fox 5 Noir, en tres tonos inspirados en el anochecer, con detalles perfectos y fabricado para un confort excepcional. **Bugaboo.**
Precio: 1.499 €



La e-Gazelle S se puede adaptar a cochecito individual, dual o gemelar. Cuenta con una palanca integrada en el manillar para activar el modo de asistencia eléctrica. **Cybex.**
Precio: 1.099,95 €

El icónico cochecito YOYO® y Bonpoint, la casa de moda infantil de lujo francesa, se han unido en el diseño de este cochecito. **Stokke.**
Precio: 749 €



Tan solo pesa 7,5 kg, lo que hace fácil su manejo, y tiene plegado automático en un solo clic. Goody XPlus, **Chicco.**
Precio: 249 €



Inspirada en la esencia de la cultura pop estadounidense. Silla de paseo de viaje ultracompacta. Jeremy Scott Car Collection, modelo Coya, **Cybex.**
Precio: 999,95 €



SER PADRES Toy Awards 2024

Los mejores juguetes del año

El jurado de estos prestigiosos galardones ha estado formado por la pediatra Laura Álvarez (@LapediatraLaura), la psicóloga experta en Disciplina Positiva Diana Jiménez (@dianajimenezpsicologa) y el equipo de Ser Padres. Juguetes que destacan por su innovación y desarrollo en las distintas categorías.

Por **Macarena Orte**





Mejor Juguete Innovador de Belleza y DIY

Yummiland, de MGA

Con seis personajes coloridos, un emocionante camión de brillo de labios y una serie animada en YouTube, Yummiland™ es una de las grandes tendencias de la temporada. Esta nueva línea de muñecas conecta con el creciente interés por el maquillaje entre los más pequeños. Cada muñeca "Yummi" viene acompañada de un brillo o bálsamo labial que los niños pueden crear y personalizar ellos mismos igual que sus heroínas en la serie de animación, donde el lipgloss mágicos tienen un giro único: al aplicarlos, activan los superpoderes de los personajes. Desde la capacidad de volar hasta duplicarse, cada Yummi muestra habilidades increíbles, que se amplifican cuando mezclan sabores de los brillos labiales. Los ingredientes utilizados en los productos Yummiland™ son seguros y aprobados por la FDA, lo que garantiza tranquilidad a los padres. Los productos incluyen:

- Muñecas Yummiland™ (14,99 €): Con seis sabores y más de 50 combinaciones, estas pequeñas muñecas de 10 cm vienen con todo lo necesario para crear tu propio brillo de labios. Incluyen una base, color y aroma, así como un práctico llavero para llevarlas a todas partes.
- Camión de Brillo de Labios (44,99 €): Inspirado en los camiones de helados, este juguete incluye todo lo necesario para mezclar y crear brillos labiales con sabores como chocolate y pastel de cumpleaños. Compatible con las muñecas Yummis y perfecto para llevar la diversión al siguiente nivel.



Mejor Juguete de Innovación en Mascotas Digitales

Pixel Petz, de MGA

Con Pixel Petz los niños pueden cuidar de sus mascotas digitales, mientras participan en una variedad de juegos y actividades educativas. Con dos personajes adorables (el Corgi más mono y un dálmata encantador), Pixel Petz ofrece una experiencia única, táctil e interactiva, convirtiéndolos en entrañables compañeros para los niños. La cara de cada mascota es la pantalla principal, las orejas son los mandos, la cabeza es un sensor táctil y la nariz es un botón para hacer selecciones. Las mascotas comunican sus necesidades -necesitan comer, hacer sus necesidades o bañarse-, enseñando a los niños la responsabilidad y la importancia de cuidar de los demás. Con 11 personalidades distintas que desbloquear y más de 100 emociones que expresar, cada Pixel Petz ofrece una experiencia de juego dinámica y personalizada, única para cada niño. Además, los niños pueden mantener pulsado el botón de la nariz para hablar, y la mascota imitará su tono con una respuesta encantadora, mejorando la conexión entre el niño y su mascota.



Mejor Juguete Educativo e Interactivo **Banda Musical, de Fisher-Price**

La nueva Banda Musical de Fisher-Price® es una excelente opción para fomentar el desarrollo infantil a través de la música y el juego. Con personajes como un tigre, un oso panda y un yak, estos juguetes no solo entretienen, sino que también estimulan habilidades clave como la motricidad, el equilibrio, la coordinación, el desarrollo sensorial y el aprendizaje del lenguaje. Con más de 50 canciones, sonidos y frases, los niños aprenden sobre las partes del cuerpo, el alfabeto y los colores, además de poder grabar su voz y remezclarla en canciones. Los juguetes de la Banda Animal pueden conectarse entre ellos, lo que les permite interactuar entre sí, creando experiencias de juego colaborativas y divertidas, lo que potencia las habilidades sociales y emocionales de los más pequeños. Fisher-Price, con más de 90 años de experiencia, sigue liderando la industria de juguetes educativos, garantizando diversión y aprendizaje en cada etapa del crecimiento.



Mejor Juguete de Innovación en Tecnología Educativa para Niños

MyFirst Camera 50, de myFirst

En un mundo donde la tecnología forma parte fundamental de nuestras vidas, encontrar herramientas adecuadas para introducir a los niños en este entorno de manera segura y creativa es crucial. La myFirst Camera 50 es la opción perfecta para que los más pequeños den sus primeros pasos en la creación de contenido digital de forma divertida, sencilla y responsable. Con un diseño delgado y ergonómico, la myFirst Camera 50 está pensada para las manos de los niños. Su agarre fácil hace que sea cómoda de usar, permitiendo que los pequeños fotógrafos capturen momentos especiales en cualquier lugar y momento. Además, cuenta con una barra de luz suave que mejora las fotos en condiciones de poca iluminación, asegurando que los selfies de tus hijos siempre luzcan geniales. Lo más interesante de la Camera 50 no es solo su capacidad para capturar fotos y videos, sino su potencial para que los niños expresen su creatividad. Después de tomar fotos de sus aventuras, pueden agregar garabatos, stickers y personalizar sus imágenes a su gusto. La inteligencia artificial integrada convierte estas creaciones en divertidos videoblogs musicales, permitiendo que los niños compartan sus historias de una forma interactiva y emocionante.



Mejor Juguete para el Desarrollo de la Imaginación

Pati-School – Taller de creaciones, de Epoch para Imaginar

La nipona EPOCH sigue apostando por el desarrollo de la creatividad e imaginación de los más peques con una nueva línea de juguetes de manualidades que completan su catálogo más artístico, uniéndose a la marca de expertos creadores, Aquabeads™.

Pati-school es una actividad de glaseado y decoración. Con diferentes boquillas para conseguir distintas texturas con la manga pastelera, los peques de la casa llevarán a otro nivel la personalización de sus creaciones. Podrás decorar muffins, tartas o macarons gracias a su manga pastelera. Las bases creativas y la pasta de modelar (¡que no se comen!) permiten a los niños convertirse en auténticos artistas.

Basta con glasear, decorar y dejar secar al aire durante dos o tres días, mientras la pasta de modelar se endurece completamente. El resultado es una bonita creación para llevar puesta o regalar. ¡Y es que no hay nada mejor que recibir esos detallitos hechos por nuestras personas favoritas!

El taller de creaciones es un set completo que incluye 6 bases de creación y 2 mangas pasteleras rellenas de pasta de modelar rosa y azul. Una vez terminadas, las creaciones pueden utilizarse como joyeros, llaveros o portafotos.

Edad recomendada: +6 años.

1



Personaliza cada pulsera con colores y pegatinas

2



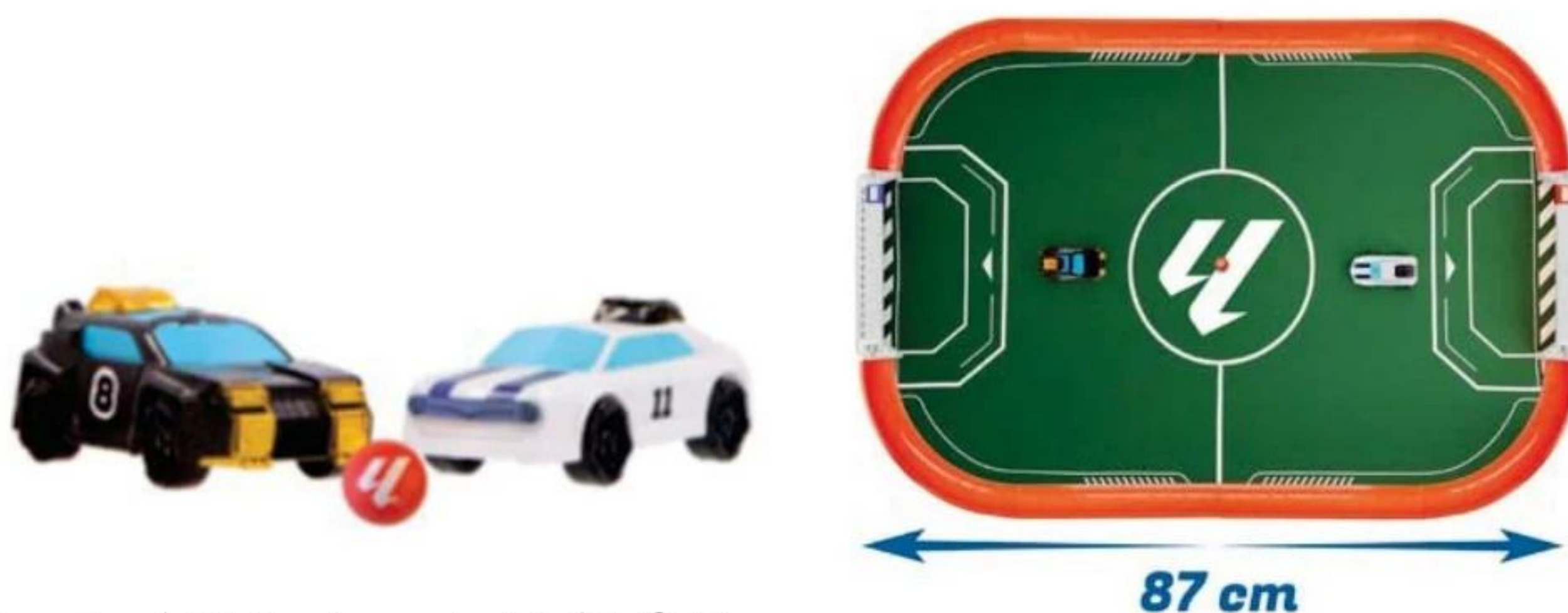
Recórtala y regálasela a esa gran amiga



Mejor Juguete Inclusivo

Muñecas y Muñecos My Friends & Me, Miniland

La colección de muñecas y muñecos inclusivos de Miniland busca ayudar a los niños a comprender los valores de inclusión e integración a través del juego, fomentando la empatía y la aceptación de las personas de cualquier origen o condición. Cuenta con muñecos de diferentes orígenes y con diversidad funcional, auditiva o visual que pueden ayudar a los niños a identificarse con ellos. También ayuda a potenciar las habilidades sociales y cognitivas y a potenciar la creatividad a través del juego de roles independientes. Estos muñecos destacan por sus rasgos bien definidos para ayudar a identificar las características más representativas de los niños de todo el mundo. Sus cabezas, brazos y piernas están articulados para proporcionarles movilidad. Y todos ellos son completamente seguros para los niños.



Premio al Mejor Juguete Multifunción

TurboChamps LALIGA, de IMC Toys

Combina de manera innovadora tres pasiones comunes entre los niños: el fútbol, los coches y la emoción de coleccionar. Además, la posibilidad de personalizar los coches con los escudos de los clubes de LALIGA y jugar con accesorios que complementan la experiencia lo convierte en un juguete interactivo y adaptable, fomentando tanto la creatividad como el desarrollo motor a través del juego. MC Toys ha creado 10 Training Packs, es decir, 10 coches con las diferentes combinaciones de colores de los clubes de fútbol de primera división de LALIGA. Vienen acompañados de los 20 escudos de los clubes que participan en esta competición en forma de pegatina, para crear tu propia liga con los equipos que más te gusten. Todos incluyen un balón y, dependiendo del pack, conseguirás diversos accesorios (rampas, conos u objetivos). El Stadium Playset incluye un gran campo de fútbol, con porterías, marcadores, pegatinas de los escudos de los equipos de LALIGA para personalizar los coches y un balón. Además el set incluye 2 coches de edición especial, con los que disfrutar de la gran competición del fútbol.



Mejor Juguete Sostenible

JUNIOR & Tinti: submarino de colores, de PLAYMOBIL

Este submarino de colores es una propuesta fabulosa para transformar el momento del baño en una aventura llena de color y diversión. Diseñado en colaboración con Tinti, convierte el agua en un espacio interactivo y emocionante gracias a sus tres pastillas de baño de distintos colores que no solo colorean el agua, sino que también llenan el ambiente con un aroma delicioso.

El set incluye un submarino y un capitán alegre que, al cerrar la escotilla, está listo para explorar las profundidades marinas. Además, un simpático pulpo está esperando ayuda para unirse a la aventura. Los niños pueden elegir su color favorito para el baño y almacenar las pastillas en una cámara especial del submarino, lo que les da una sensación de control y participación. A medida que el agua comienza a burbujear y cambiar de color, la experiencia se vuelve aún más fascinante.

Realizado con materiales sostenibles, este juguete no solo estimula la imaginación con su historia marina, sino que también ofrece una experiencia sensorial gracias a sus colores vivos y aromas agradables que convierten el baño en una ocasión que los niños esperan con ilusión.

Queridos Reyes Magos



Desde opciones educativas que fomentan el desarrollo y la creatividad hasta los clásicos que nunca pasan de moda, estos son los juguetes que enamorarán a los más pequeños en estas fiestas.

Por **Manuela Entisne**



Fisher-Price Banda Animal Tin el Tigre. Su micrófono se enciende y su cabeza se mueve al ritmo de la música cuando se le aprieta la mano, la barriga y los pies. **Mattel.** Precio: 39,99 €



Las muñecas de la colección Té de burbujas de Barbie Pop Reveal ofrecen una experiencia sensorial de lo más divertida. **Mattel.** Precio: 29,99 €



La Mesa musical de madera de Fisher-Price combina 3 instrumentos de percusión en un divertido juguete musical para niños y niñas pequeños. **Mattel.** Precio: 31,99 €



Las marionetas de mano Stella, Joe, Alice, Louis y Caperucita Roja se deslizan en las manitas de los niños pequeños. **Lilliputiens.** Precio: 19,99 €

Polly Pocket Cofre para mini muñecas Unicornio Partyland, Polly Pocket. **Mattel.** Precio: 34,99 €



Mascota digital táctil e interactiva Pixel Petz. **MGA.** Precio: 39,99 €



Fisher-Price Kick & Play Alfombra con Piano luces y sonido. Alfombra de actividades suave para bebés. **Mattel.** Precio: 59,99 €



Prismáticos Multimedia Naturaleza y Aventura. Permite a los niños explorar el mundo que los rodea mientras aprenden sobre la naturaleza y la tecnología de manera divertida. **VTech.** Precio: 69,99 €



Resuelve el misterio tras las puertas de Monster High con Skulltimate Secrets y descubre en este armario misterioso una muñeca Monster High con ropa y accesorios divinos de la muerte. **Mattel.**
Precio: 44,99 €



Prepárate para el festival de música más electrizante del año con las muñecas Monster Fest de Monster High. **Mattel.**
Precio: 34,99 €



Barbie Muñeca con armario de ensueño y ropa, Barbie Fab. **Mattel.**
Precio: 69,99 €



Caballo de juguete interactivo con más de 20 sonidos y muchísimas formas distintas de jugar. **Mattel.** Precio: 49,99 €



Lánzate a la aventura con la caravana de Barbie, con un tobogán fantástico y 7 áreas de juego **Mattel.**
Precio: 29,99 €



Muñeca Yummiland Gloss. Crea tu propio brillo perfumado y brillante. **MGA.**
Precio: 21,99 €



Las muñecas Barbie Cutie Reveal de la colección Sueños de colores incluyen 10 sorpresas en cada paquete, con disfraces de peluche, ropa y una divertida función de cambio de color. **Mattel.**
Precio: 34,99 €

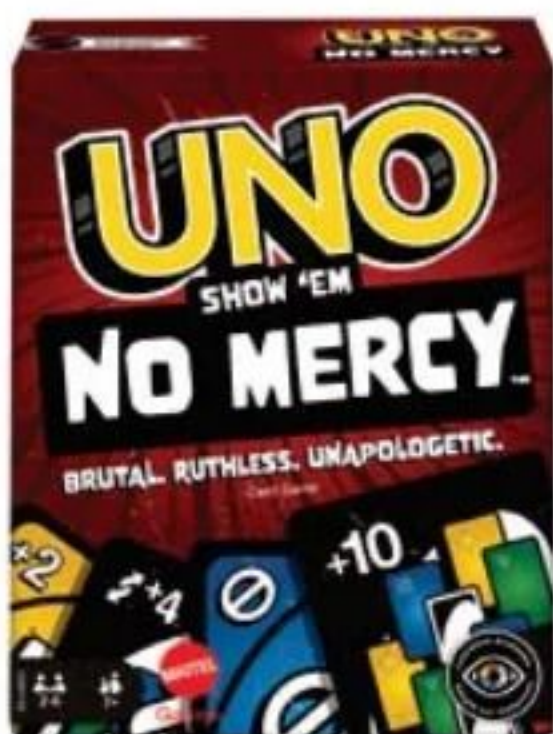


Barbie sigue apostando por la inclusión presentando la primera muñeca Barbie ciega y otra con síndrome de Down racializada. **Mattel.** Precio: 14,99 €

Shopping juguetes



Set de construcción Marble Rush Storage Box que combina diversión y aprendizaje en un solo producto, estimulando la imaginación y la coordinación.
Vtech. Precio: 34,99 €



El juego de cartas UNO No Mercy es la versión más brutal hasta la fecha. Incluye 56 cartas adicionales y las penalizaciones son mucho más duras (¡Puede que tengas que robar 10 cartas!).
Mattel. Precio: 59,99 €



Descubre los cuatro niveles de carreras, acrobacias y aventuras que incluye el Megagaraje Ultimate Garage de Hot Wheels City.
Mattel. Precio: 139,99 €



Esta figura de acción del Tiranosaurio rex está a otro nivel, con un ataque con embestidas moviendo el cuello y mordiscos y rugidos feroces.
Mattel. Precio: 59,99 €



Llega TurboChamps LALIGA, el juguete que combina todas las pasiones de los niños y niñas: fútbol, coches y coleccionar.
Mattel. Precio: desde 7,99 €



El Túnel de lavado de Hot Wheels City ha sido tomado por un tiburón gigante que busca acción y cambios de color.
Mattel. Precio: 139,99 €



Gama de sets Lego Fortnite, inspirada en personajes, lugares y objetos del juego de supervivencia.
Lego. Precio: desde 14,99 €

Tu Familia



84 Vuelta al trabajo

Reincorporación tras
la baja maternal.

86 Trauma

La epidemia invisible de
la infancia.

92 Lectura

Selección de cuentos.

Vuelta al trabajo

Reincorporación laboral, resuelve dudas

Este periodo implica un delicado equilibrio entre el deseo de retomar la vida profesional y la necesidad de atender a un recién nacido.

Por **Mayte Martínez**



En la conciliación del ámbito laboral y familiar no dejan de surgir medidas que facilitan a los progenitores disponer de más tiempo para sus hijos. Así el nuevo permiso parental, detallado en el Artículo 48 bis del Estatuto de los Trabajadores, que posibilita a todos los empleados con hijos de hasta 8 años solicitar hasta 8 semanas para el cuidado de los hijos, retribuido a partir del 2 de agosto de 2024. Nuevos derechos para los trabajadores más acordes con otros países de Europa. Repasamos la situación actual de los permisos parentales.

■ Permiso por nacimiento y cuidado del menor

Así se denomina desde 2019 la suspensión de contrato de trabajo por nacimiento o adopción de hijo. La duración del permiso "para ambos progenitores, desde 2021, es de 16 semanas. Las seis primeras después del parto, de forma ininterrumpida, no se puede trabajar. Se establece como un derecho para recuperarse la madre y para cuidar el menor", explica Begoña Barreira, profesora de Derecho Laboral de la Universidad Europea. "Tras las seis semanas después del parto, ambos progenitores pueden disfrutar de las 10 restantes hasta que el bebé cumpla 12 meses, en periodos semanales acumulados o interrumpidos, y a jornada completa o parcial, comunicándolo a la empresa con 15 días de antelación. Si ambos progenitores trabajan en la misma compañía, se podrá limitar el ejercicio simultáneo de este derecho, por razones objetivas y motivadas", continúa Inmaculada Herranz, profesora del Grado en Derecho de la Universidad Nebrija. En casos de adopción, los derechos son los mismos, disfrutándose el permiso inmediatamente después a la resolución judicial. Se puede anticipar el disfrute de cuatro de las diez semanas de libre disposición, antes de la fecha de la resolución, en caso de adopciones internacionales que exijan desplazamiento previo al país de origen del adoptado. El permiso se ampliará dos semanas por discapacidad, parto múltiple o prematuro, en este supuesto se ampliará tantos días como el neonato esté hospitalizado, hasta 13 semanas más.

■ Lactancia, ausencias, excedencias y adaptación de jornada

El derecho a una hora de ausencia por menor para su cuidado, hasta los 9 meses, se puede dividir en dos fracciones, sustituir por reducción de jornada en media hora o acumular en días. Puede llegar hasta el año, con reducción proporcional de salario los últimos cuatro meses.

Reducción de jornada

Ambos progenitores pueden solicitarla, pero si los dos trabajan en la misma empresa y generan el derecho por el mismo menor, el empresario puede limitar el ejercicio simultáneo, debiendo ofrecer un plan alternativo que posibilite los derechos de conciliación. "Puede reducirse entre un octavo y la mitad de la jornada, con reducción proporcional de salario, para el cuidado de un menor de hasta 12 años. Si está afectado de enfermedad grave con ingreso hospitalario de larga duración, podrá reducir la jornada a la mitad, con la disminución proporcional de salario, hasta los 23 años, 26 con grado de discapacidad igual o superior al 65 %", informa Inmaculada. "En caso de cuidado directo, continuo y constante, la Seguridad Social completa el salario si trabajan los dos, pero solo puede cobrarlo uno de ellos", concluye Begoña.

El derecho a ausencia por fuerza mayor se puede solicitar por horas hasta cuatro días al año por motivos que hagan indispensable la presencia del progenitor, fiebre, catarros, etc.

Las adaptaciones de la duración y distribución de la jornada de trabajo, incluida la prestación del trabajo a distancia (teletrabajo), para hacer efectivo el derecho a la conciliación de la vida familiar y laboral se puede solicitar hasta que el menor tenga 12 años, si bien se deberá abrir un periodo de negociación, de un máximo de 15 días, con la empresa para hacer compatible el derecho con las necesidades organizativas y productivas de la empresa.

Los progenitores pueden solicitar para el cuidado de cada hijo excedencia de hasta tres años — puede disfrutarse de forma fraccionada— desde la fecha de nacimiento o resolución judicial o administrativa. Computa a efectos de antigüedad y tiene derecho a asistir a cursos de formación. Durante el primer año —15 meses en caso de familia numerosa y 18 de categoría especial— se reserva el puesto de trabajo. Después, la reserva queda referida a un puesto equivalente.

Si hay riesgo en el embarazo y/o lactancia, podemos pedir cambio de puesto. Si no es posible, suspensión del trabajo, remunerándose al 100 %



Trauma: la epidemia invisible de la infancia

Los traumas que sufrimos durante la infancia pueden tener un impacto profundo y duradero en nuestra vida adulta.

Por **Manuela Entisne**

S olemos pensar que el trauma es aquello que acontece a un porcentaje muy bajo de la población ante situaciones estresantes extremas como un desastre natural, un accidente aéreo o un maltrato físico severo. Sin embargo, hoy en día los expertos consideran el trauma la epidemia invisible de la infancia. “Se pueden desarrollar en cualquier momento de nuestra vida, aunque la infancia es el momento más probable debido a la vulnerabilidad que la caracteriza. Una situación estresante se convertirá en traumática si el adulto impide que el menor exprese las emociones que ha experimentado. Además, frases como ‘no pasa nada’ o ‘no hay que llorar por esa tontería’ pueden hacer que la situación se convierta en traumática”, explica Rafa Guerrero, psicoterapeuta especializado en trauma y apego.

■ Entender el trauma

En el libro *Trauma* (Ed. Cúpula), de Rafa Guerrero, el autor explica qué es un trauma y qué podemos hacer para prevenirlo. Algunas situaciones normalizadas en nuestra sociedad como el castigo, los chantajes y el abandono emocional son potencialmente traumáticas en la infancia. Los profesionales de la salud tienden a diagnosticar de TDAH, depresión o trastorno negativista desafiante a quien realmente está traumatizado por abuso sexual, maltrato, acoso escolar o abandono emocional.

■ Normalización del trauma

Vivimos en una sociedad donde el maltrato, el chantaje y las relaciones de poder están normalizadas y son justificadas constantemente por los adultos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) expone que uno de cada cinco menores en el mundo sufre abuso sexual en la infancia. En la gran mayoría de los casos, el agresor es un familiar o alguien del círculo íntimo de la fami-

“El mayor miedo de un niño es al abandono, aunque se disfrace como miedo a la oscuridad”

lia, concretamente en un 85 por ciento de los casos. Save The Children calcula que entre un 10 y un 20 por ciento de los niños y las niñas en España han sufrido abuso sexual infantil.

“Somos una sociedad altamente traumatizada, aunque no seamos conscientes de ello. Como no queremos hacernos cargo de nuestros traumas, los perpetuamos de generación en generación. Maltratamos mucho y nos maltratan también. Es frecuente escuchar a adultos decir ‘a mí me pegaron cuando era pequeño y no salí tan mal’, ‘ahora a cualquier cosa lo llaman maltrato’ o ‘no pasa nada por dar un cachete a un niño de vez en cuando’. Todas estas ideas, expresadas muy habitualmente por adultos, manifiestan lo traumatizados que estamos y, lo peor de todo, sin ser conscientes de que lo estamos”, comenta Rafa Guerrero, que añade que los efectos del trauma infantil sin sanar pueden llegar a ser devastadores tanto en la persona que lo sufrió como en las personas que le rodean. “Provocan dolor, sufrimiento, huida del trauma y, en ocasiones, nos empujan a desarrollar trastornos mentales como las adicciones y los trastornos de la conducta alimentaria”.

■ Trauma y apego

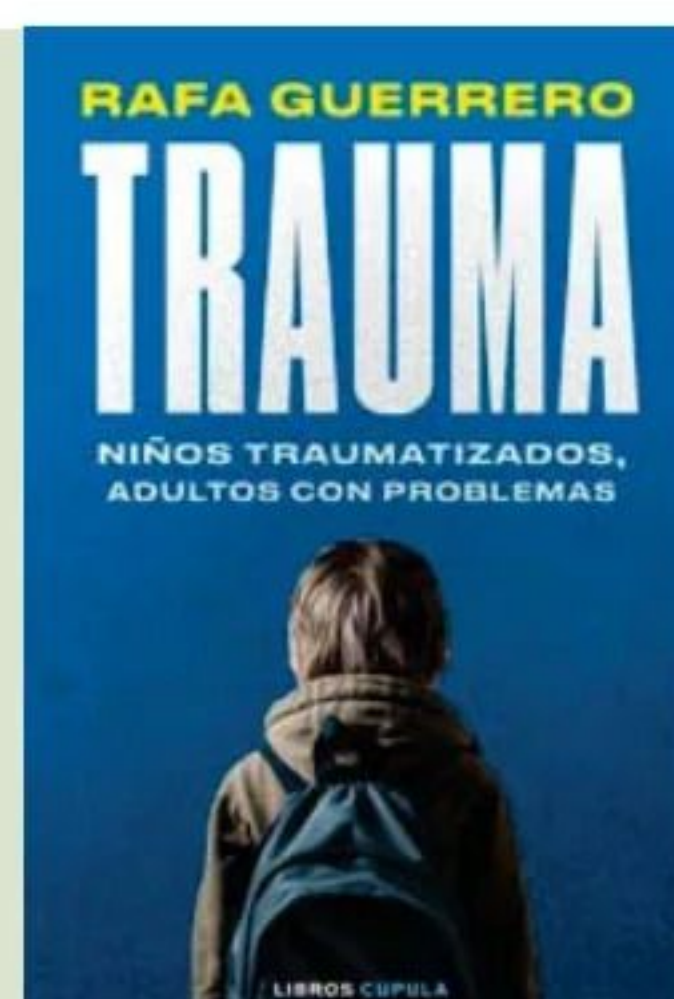
Cuando hablamos de trauma es imposible no hablar también de apego. Son dos conceptos estrechamente relacionados como veremos. Un estilo de apego seguro será un gran amortiguador del trauma, aunque no garantiza que no puedas traumatizarte en un futuro. To- ➔

Entender el trauma

En el libro *Trauma*, de Rafa Guerrero, el prestigioso psicoterapeuta describe los síntomas más frecuentes del trauma, las distintas formas de maltrato en la infancia, cómo es un cerebro traumatizado y nos da unas pautas sencillas para prevenirlo en niños y adolescentes. Además, todos los capítulos tienen como protagonistas a pacientes que han pasado por su consulta.

De padres a hijos

El trauma es transgeneracional, es decir, se transmite de generación en generación. Frecuentemente, el trauma tiende a disfrazarse con otros trastornos distintos.





→ dos los acontecimientos traumáticos son estresantes, pero no todos los sucesos estresantes se convertirán en traumáticos. Lo mejor para sortear obstáculos, conflictos y trastornos en la vida es tener un vínculo sano y seguro con, al menos, una persona significativa.

■ ¿Somos los animales más inmaduros del planeta?

Esto se pregunta Rafa Guerrero, que cuenta cómo "a diferencia de las crías de otras especies animales, el neonato es incapaz de sobrevivir por sí mismo. Los bebés no tienen garras para defenderse de las amenazas del ambiente, pero tampoco pueden alimentarse solos ni moverse de forma autónoma. Nos guste o no, somos inmaduros y necesitamos del adulto desde el momento del nacimiento. A pesar de la complejidad de nuestro cerebro, el cráneo debe ser muy pequeño y flexible para que sea posible salir por la pelvis de la madre. Este es el

verdadero motivo por el que nacemos tan frágiles e inmaduros a nivel cerebral".

■ La gasolina que necesitamos: amor y tacto

"Si desprotegemos a un niño a lo largo de su infancia, este se sentirá inseguro y tendrá su cerebro en constante alerta por los posibles peligros. Su cerebro emocional estará constantemente encendido y sintiendo una gran amenaza casi por cualquier cosa. En cambio, unos cuidadores amorosos que hayan protegido y respetado a sus hijos harán que los menores se sientan vistos y capaces", advierte el psicoterapeuta. La protección por parte de los adultos de referencia permitirá que el menor se sienta seguro y pueda desarrollar una sana autoestima.

■ La interpretación, clave

Una de las funciones más importantes de los adultos consiste en traducir las necesidades



que presentan los menores. Un fallo en la interpretación por parte de los adultos puede tener graves consecuencias para el menor.

■ Clasificación del trauma

Trauma simple: suele producirse cuando aparece un único acontecimiento donde no se permite al menor sentir la emoción (miedo, rabia, asco, tristeza...), se silencia lo acontecido y no se le da al niño una narrativa o explicación de lo ocurrido para que lo integre de manera coherente en su vida. El trauma simple suele ocurrir de manera repentina y no esperada. Tiene tal intensidad emocional que nos rompe por dentro. Ejemplos de este tipo de situaciones estresantes que se convirtieron en traumas simples son los desastres naturales (terremotos, huracanes, erupciones volcánicas, tsunamis), accidentes de coche, abuso sexual, violación, despido laboral, presenciar la muerte de un ser querido, robos, operaciones quirúrgicas importantes, etc.

“El gran peligro del trauma psíquico es la desvinculación del menor de su figura de apego”

Trauma complejo: se refiere a una experiencia que no suele ser tan impactante como el trauma simple en un primer momento, pero que se produce de manera habitual y recurrente. La característica esencial del trauma complejo es que es sostenido en el tiempo. En el trauma complejo, al no haber un adulto que se haga cargo de sostener el dolor emocional, el menor acaba rompiéndose por dentro, al igual que ocurre en el trauma simple. Algunos ejemplos de trauma complejo son el castigo físico, la negligencia, el abuso de poder, la desprotección, el acoso escolar (*bullying*), el síndrome de Münchhausen por poderes, el abandono y el maltrato físico.

■ Tipos de transmisión

Trauma isomórfico: los padres transmiten a sus hijos sus traumas de idéntica manera a como ellos los adquirieron. Por ejemplo, un padre que fue abusado sexualmente en su infancia repite el mismo patrón con su hijo. Otro ejemplo sería la madre que exige la perfección a su hija porque ella también fue una niña a la que le obligaban a rendir de una manera sobresaliente.

Trauma heteromórfico: en ocasiones, el trauma cambia de forma entre generación y generación. Por ejemplo, un padre que fue castigado con los métodos más horribles que podamos imaginar transmite a sus hijos su trauma infantil, pero cambiando la forma. En esta ocasión, sobreprotege a sus hijos con tal de que no sufran lo que él vivió en su infancia. Los primeros años de vida del padre influyen, aunque de diferente manera, en cómo crío a sus hijos.

■ El apego seguro

Rafa Guerrero señala los cinco elementos que caracterizan el apego seguro.

Coherencia: un cuidador coherente no le pide al menor que haga algo que él no hace. Predica con el ejemplo.

Fiabilidad: el cuidador fiable es aquel al que el menor puede acudir cuando necesita protección, cariño o comprensión. Es capaz de hacer una buena contención emocional.

Responsividad: el cuidador responsivo es aquel que atiende las necesidades que tiene su hijo. Le aporta al menor lo que necesita, no lo que desea o le apetece. →

→ **Límites claros:** los cuidadores seguros son capaces de poner límites claros y respetuosos. Decir 'no' es fundamental.

Proximidad no intrusiva: un cuidador próximo es aquel que se muestra cercano y sensible con el menor, pero respetando su espacio. No se muestra controlador ni agobiante.

■ Apego desorganizado

"El apego desorganizado es el apego inseguro más grave y desestructurado de todos los tipos de apego que existen. En el apego desorganizado, el menor no sabe cómo van a responder sus padres ante sus necesidades, lo que hace que el grado de incertidumbre sea muy elevado", explica Rafa Guerrero.

El menor con apego desorganizado quiere acercarse a su figura de referencia para ser protegido, pero, por otro lado, también debe huir de dicha figura para evitar el dolor y el sufrimiento que le pueda causar.

■ El cerebro traumatado

Las malas experiencias dejan una huella y tienen un impacto sobre el cerebro del menor, pero es que las experiencias buenas también aportan elementos clave en el desarrollo como la calma y el orden.



Rafa Guerrero
Psicoterapeuta especializado en trauma y apego

¿Cómo sé si mi hijo ha quedado traumatizado?

Si después de varias horas, días o semanas compruebas que algún ámbito de la vida de tu hijo ha cambiado de manera significativa, es posible que haya quedado traumatizado. Se pueden observar cambios bruscos en la alimentación, los patrones de sueño, terrores nocturnos, hiperactividad o hipoactividad en comparación con lo habitual en tu hijo, mal comportamiento tanto en el colegio como en casa, conductas repetitivas, se asusta o se muestra más sensible de lo normal, ataques de furia, dificultad para concentrarse en la escuela, somatizaciones o regresiones como volverse a hacer pis en la cama son solo algunos ejemplos que pueden indicarnos que nuestro hijo está traumatizado después de determinado acontecimiento. Estas manifestaciones pueden que sean reexperimentaciones de lo que ya vivió el día que desarrolló el trauma.



- Una liberación excesiva de cortisol puede perjudicar de manera negativa al desarrollo de estructuras cerebrales como la corteza prefrontal, el hipocampo o el cuerpo calloso.
- Las personas traumatizadas tienen menor conexión entre sus hemisferios cerebrales, lo que hace que la probabilidad de integrar el trauma sea menor.
- Las personas traumatizadas suelen tener un mayor desequilibrio y peor coordinación entre su corteza prefrontal y sus amígdalas cerebrales, haciendo que la persona se vuelva reactiva y emocional.

■ Prevenir el trauma en menores

El psicoterapeuta Rafa Guerrero nos da una serie de pautas para prevenir el trauma en menores:

Focalízate en ti: aunque, generalmente, ponemos el foco en el menor, una situación estresante requiere de un adulto suficientemente calmado y regulado para hacerse cargo del me-



nor asustado. Trata de conectar con tus emociones, sensaciones físicas, cogniciones y expectativas antes de intervenir con tu hijo.

Movimiento: si un niño ha vivido una situación estresante donde ha sentido miedo, rabia o frustración, lo mejor que podemos hacer es dejarle moverse. La tensión emocional requiere movimiento para ser liberada y regulada.

Ritmo: el ser humano necesita de movimientos rítmicos. Si tenemos un bebé llorando en nuestros brazos, es probable que no nos quedemos quietos, sino que le mezamos con movimientos rítmicos. El ritmo es fundamental porque regula. Cuando somos más mayores, otros movimientos rítmicos que nos regulan y calman son caminar por la naturaleza, nadar, montar en bicicleta, etc.

No te vayas: en estos momentos de máxima tensión emocional, tu presencia y contención es imprescindible para tu hijo.

Evitación del trauma: un niño traumatizado no quiere hablar de lo sucedido. Aunque in-

tentes hablar con él con tu mejor intención, es normal que no quiera hablar de ello. Su cerebro emocional le empuja a evitar el dolor y a distraerse con otras cosas más placenteras.

El cerebro tiende a la salud mental: a pesar del trauma y del sufrimiento que esto conlleva, el ser humano siempre quiere estar mejor.

Lentitud: aunque el acontecimiento estresante haya inundado de adrenalina todo tu cuerpo, es conveniente que procedamos con calma.

Pasadas unas horas o unos días: sería conveniente que, pasadas unas horas, un día o un par de días, según proceda, retomemos lo sucedido para integrarlo en su cerebro.

“Todo aquello que no sea buenos tratos a la infancia es maltrato”

Engancharse a leer

Siempre existirá un cuento con el que tu hijo se sienta atrapado, solo hace falta encontrarlo. Aquí te proponemos decenas de títulos para que escojas el que más se adapte a sus gustos.

Por **Macarena Orte**



Las popiletras

¡Aprender a leer nunca fue tan divertido! Mayúsculas y textos rimados para que leer sea chupado. Nel y Nela tienen un libro preferido, ¡es mágico y muy divertido!
Precio: 7,55 €



Tom Sawyer

Un clásico de toda la vida, recordado con cariño por diversas generaciones, adaptado como libro de lectura para un público infantil contemporáneo. Destacan los valores de resiliencia, generosidad y benevolencia.
Precio: 10,92 €



Los colores en el museo

Visita las diferentes salas de un museo con la jirafa Jimena y sus amigos. Observa su colección, aprende nuevas palabras y descubre los diferentes estilos artísticos.

Un libro con solapas.

Precio: 12,30 €

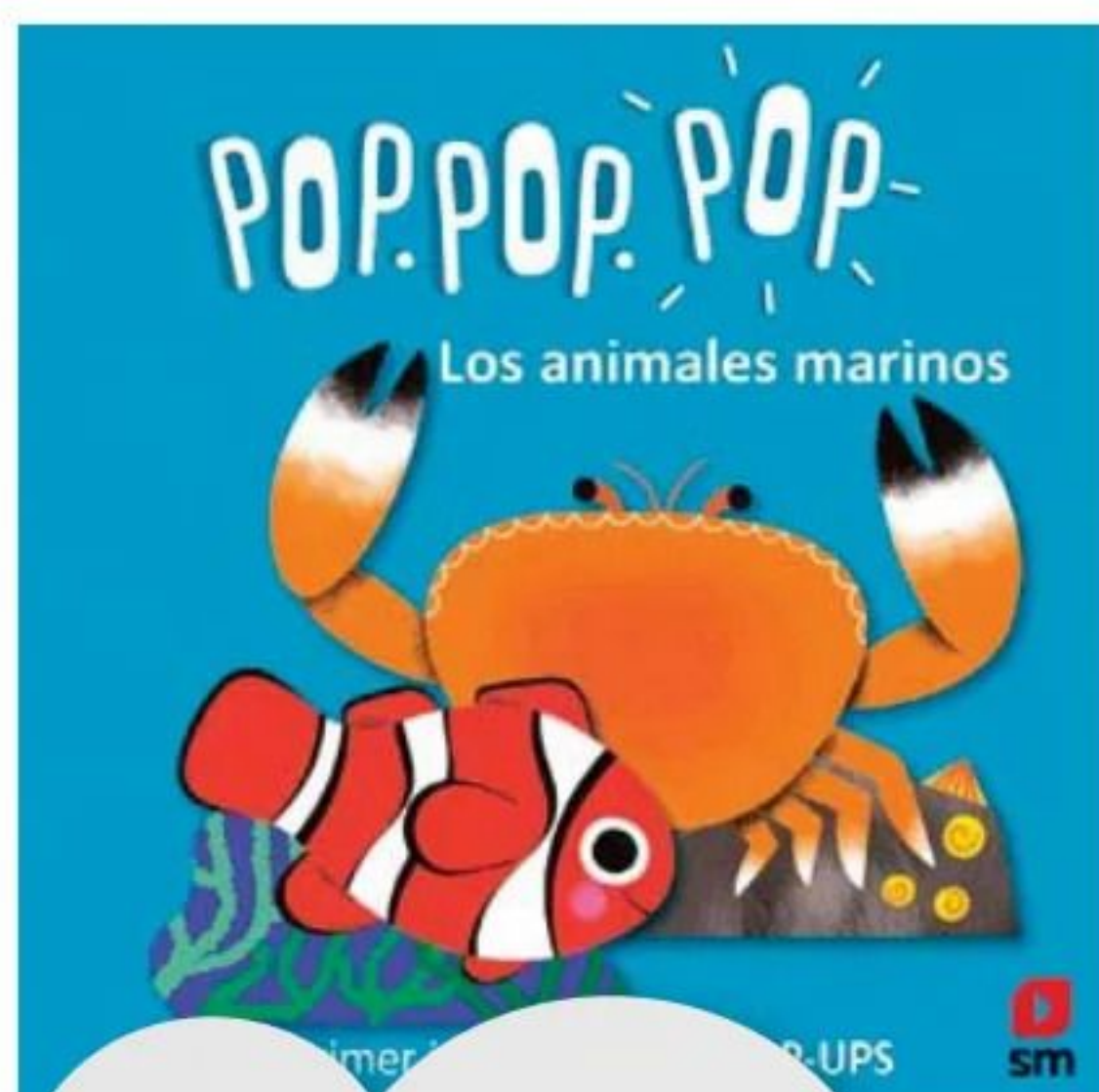


Mi primer libro de la tierra

¿Dónde van las estrellas cuando es de día? ¿Cómo se comunican los animales? ¿Cómo es el cuerpo humano por dentro?

Un libro con mucha información e ilustraciones sencillas para niños a partir de 4 años.

Precio: 16,10 €



Pop Pop Pop Los animales marinos

El primer imaginario de tu hijo con pop-ups de animales marinos para aprender palabras.

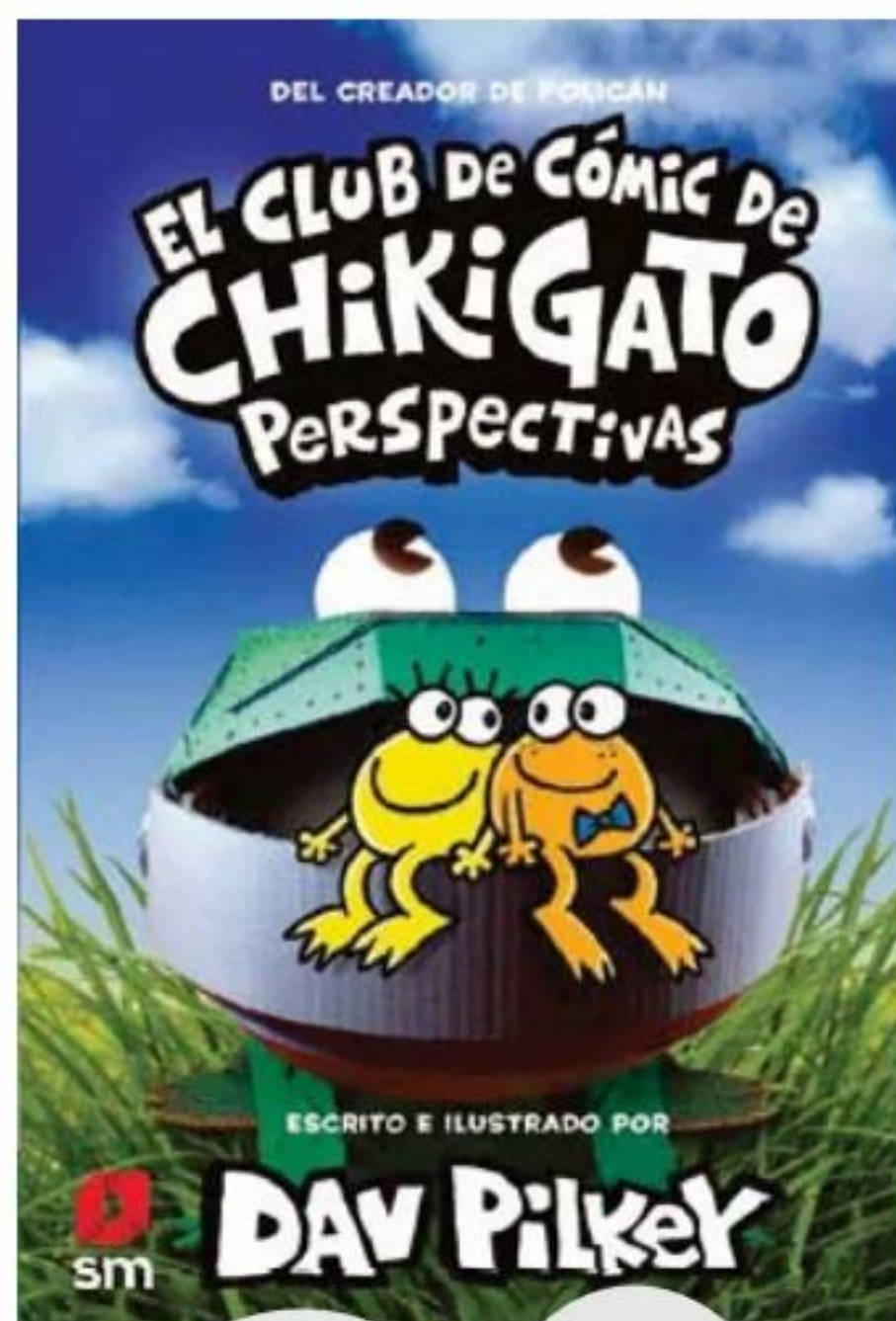
Precio: 12,30 €



Moztruos

Mumus es el "moztruo" más terrible del mundo por lo mal que se le da asustar. Por eso le enviaron al Internado Escalofríos, a ver si aprendía. Allí conocerá a otros monstruos y vivirán un montón de aventuras.

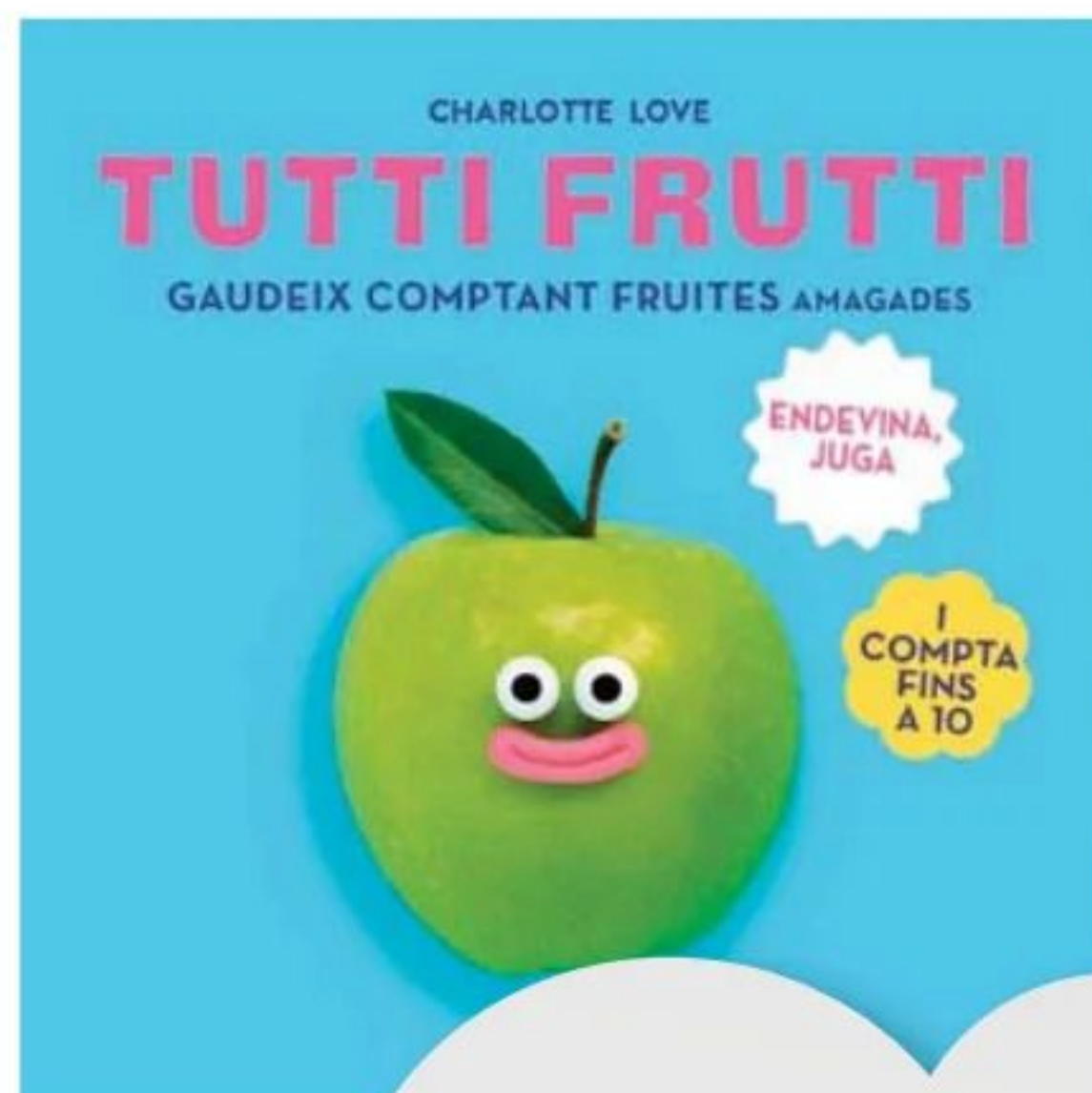
Precio: 10,40 €



El Club del Cómics de Chikigato Perspectivas

El Club de Cómics de Chikigato ha vuelto... ¡con una nueva perspectiva! ¡Gustavo, la perspectiva no solo sirve para dibujar! También sirve para entendernos.

Precio: 11,87 €



Tutti Frutti

En este libro hay números y frutas. Cada número se corresponde con una fruta. ¿La sorpresa? Que las frutas ¡tienen cara! y están escondidas. Pero no os asustéis: unas adivinanzas colocadas estratégicamente en cada doble página os ayudarán a descubrirlas.

Precio: 15,15 €



El elefante juguete

Un divertido libro para jugar y lanzar chorros de agua durante el baño.

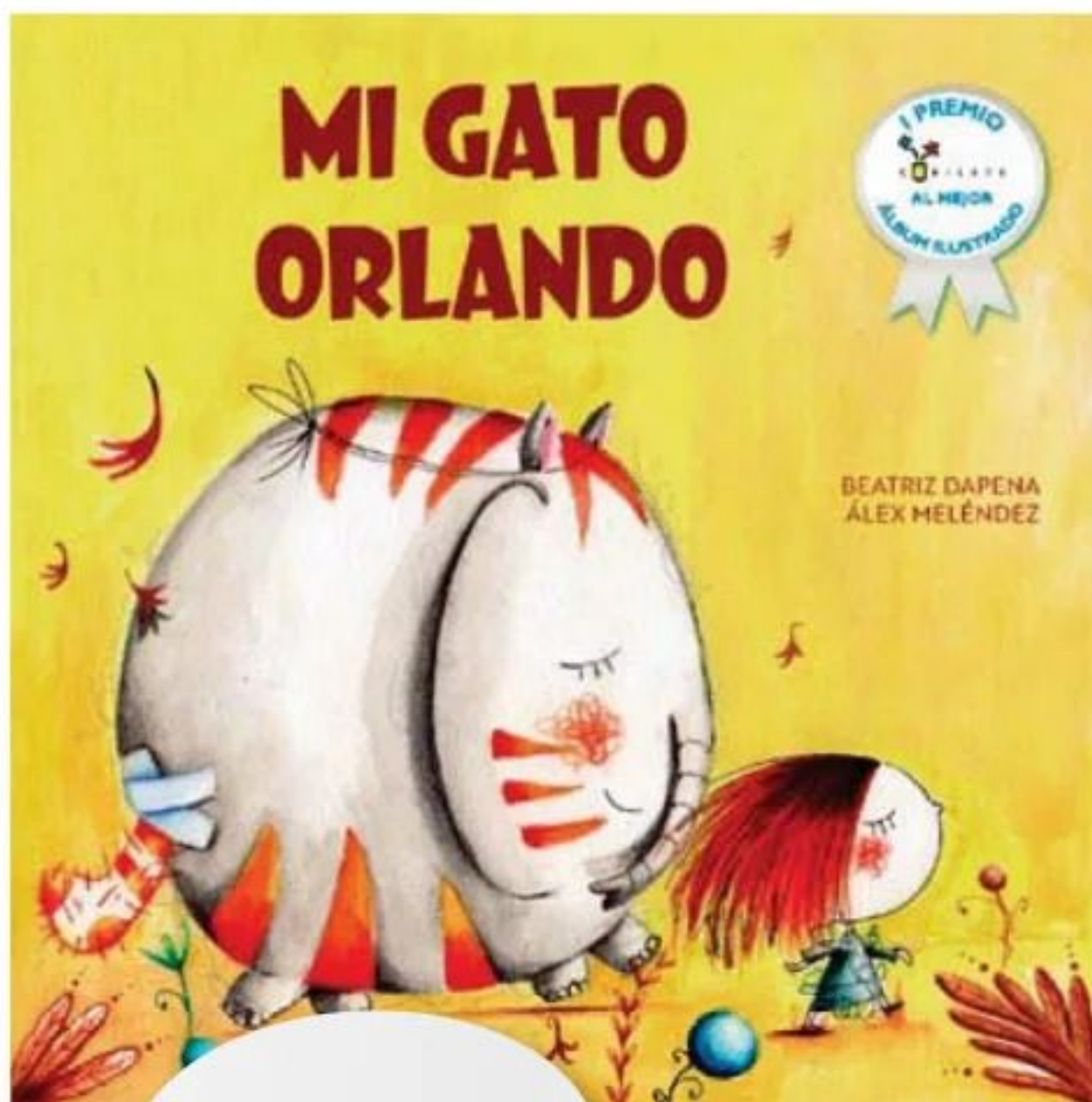
Precio: 9,45 €



Gata a la fuga

¿Qué ocurre cuando la *influencer* felina más famosa del mundo es acusada de un crimen que no ha cometido? ¡Que Cuqui Cat se da a la fuga!

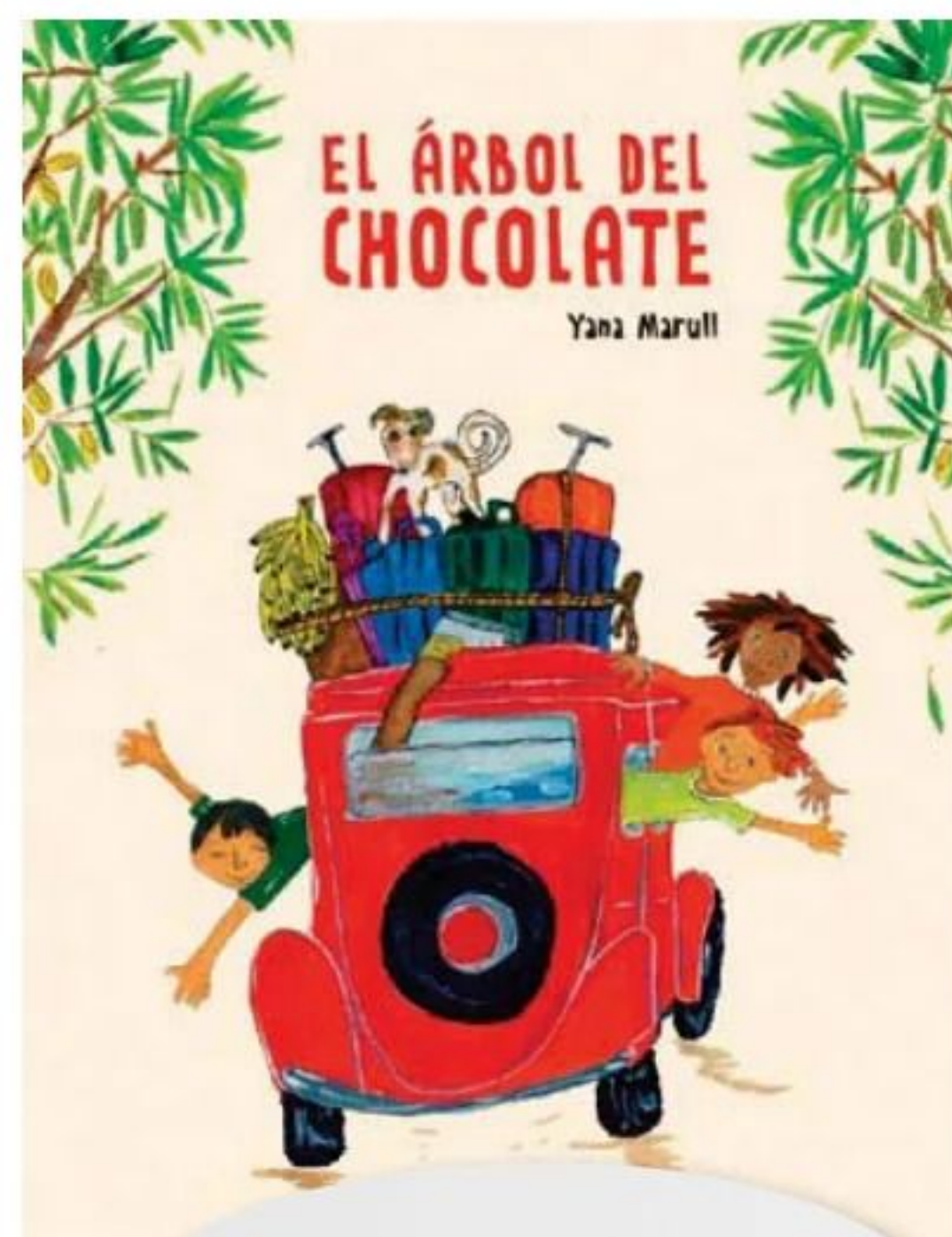
Precio: 13,25 €



Mi gato Orlando

La pequeña protagonista de esta historia nos presenta a su gato Orlando, aunque en realidad más bien parece... ¡un elefante! ¿Será Orlando un gato verdadero?

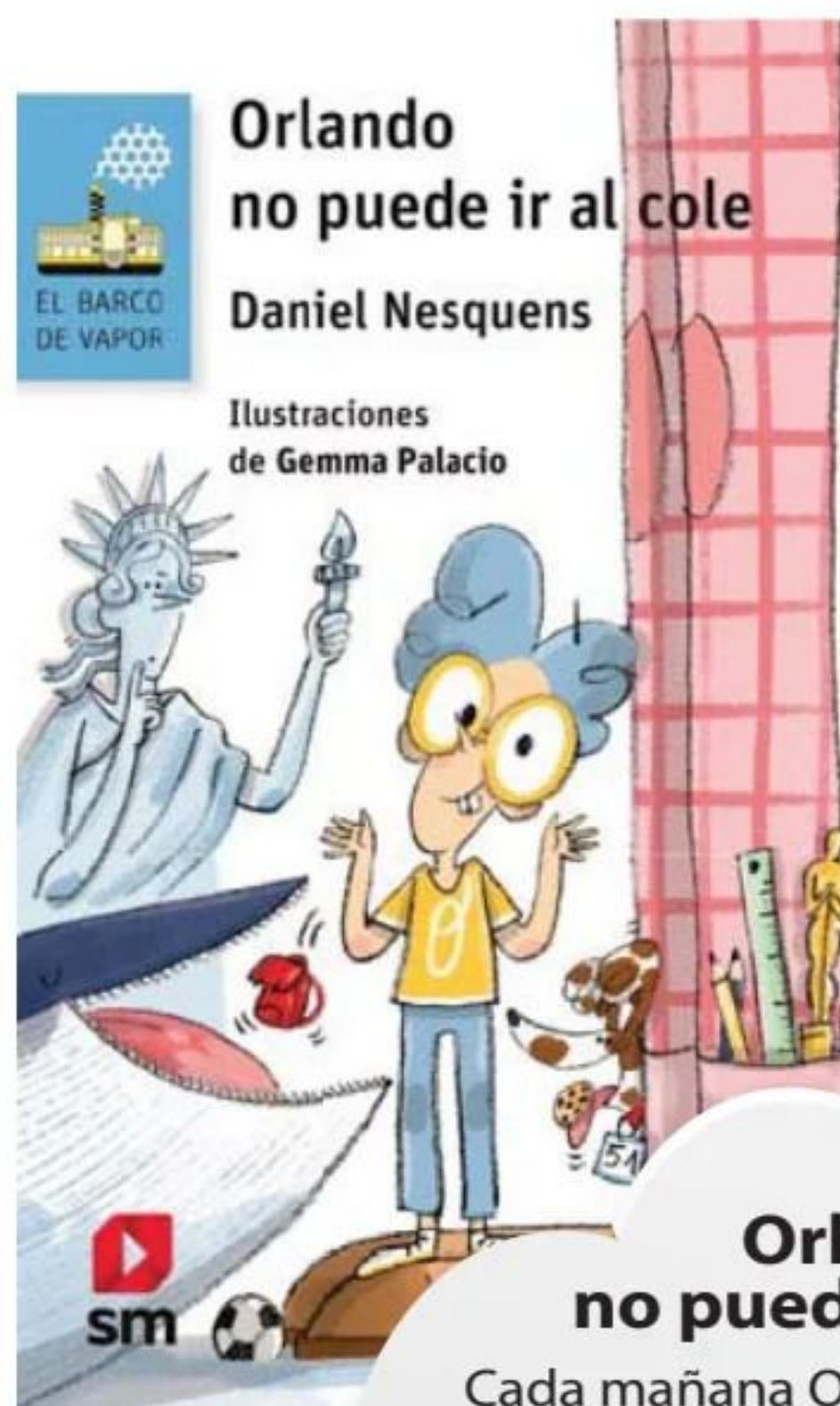
Precio: 15,67 €



El árbol del chocolate

Tres amigos y un perro inician un largo viaje en busca del árbol del cacao, que los llevará hasta el corazón de la Amazonía. ¿Conseguirán encontrar un árbol entre 400.000 millones en la mayor selva del planeta?

Precio: 17 €



Orlando no puede ir al cole

Cada mañana Orlando inventa una excusa para no ir al cole. Al principio eran excusas normales como me duele la tripa, tengo tos... pero un día decidió echar a volar la imaginación e inventar una excusa extraordinaria.

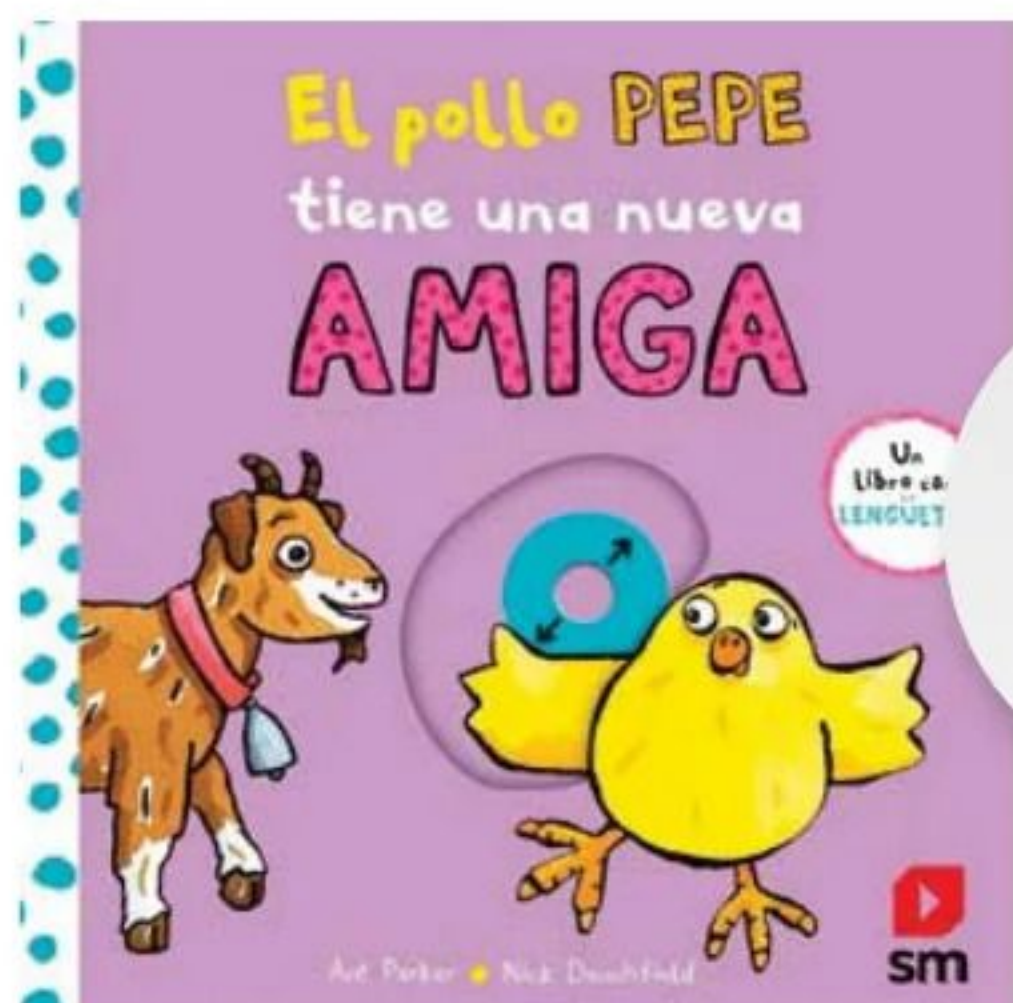
Precio: 8,31 €



El mundo del ratón Ramón

El ratón Ramón vive en el valle con su familia y sus amigos. Un libro con solapas para que los niños se diviertan buscando muchos detalles en cada escena, sigan la lectura a través de las ilustraciones y aprendan palabras nuevas.

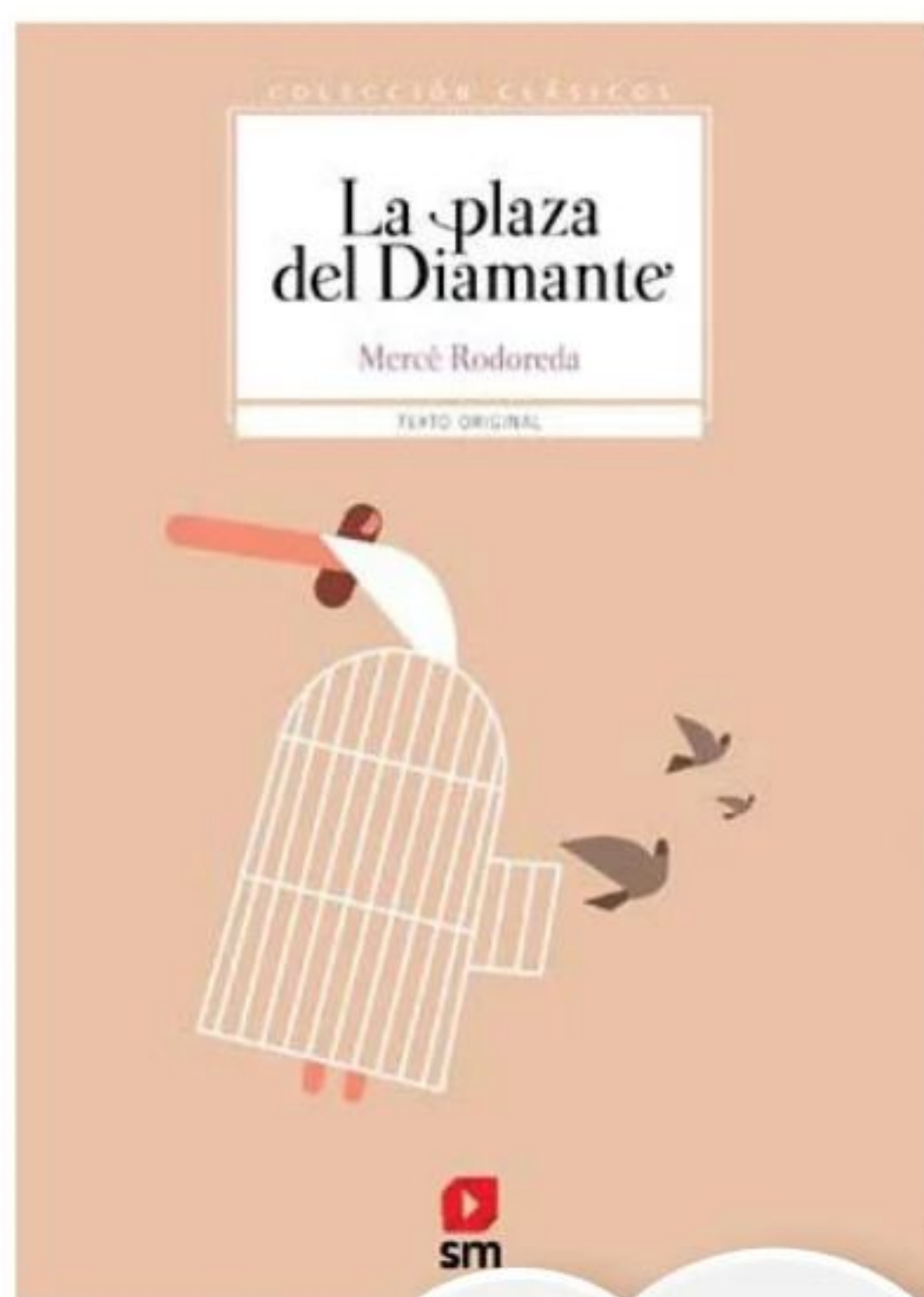
Precio: 13,95 €



El pollo Pepe tiene una nueva amiga

El pollo Pepe tiene una nueva amiga en la granja. En este libro con ruedas y lengüetas, los niños encontrarán sorpresas en cada página.

Precio: 10,40 €



La plaza del Diamante

Una de las mejores novelas del siglo XX, sobre la vida cotidiana durante los años de la Guerra Civil y la posguerra.

A partir de 14 años.

Precio: 12,95 €



Las tiritas de Chloe

A Chloe le encantan las tiritas, tiene de muchos colores y estampados. Todos saben que pueden contar con ella porque ¡las tiritas lo arreglan todo! O eso es lo que cree... pero descubrirá que hay otro tipo de tiritas... para los corazones dolidos.

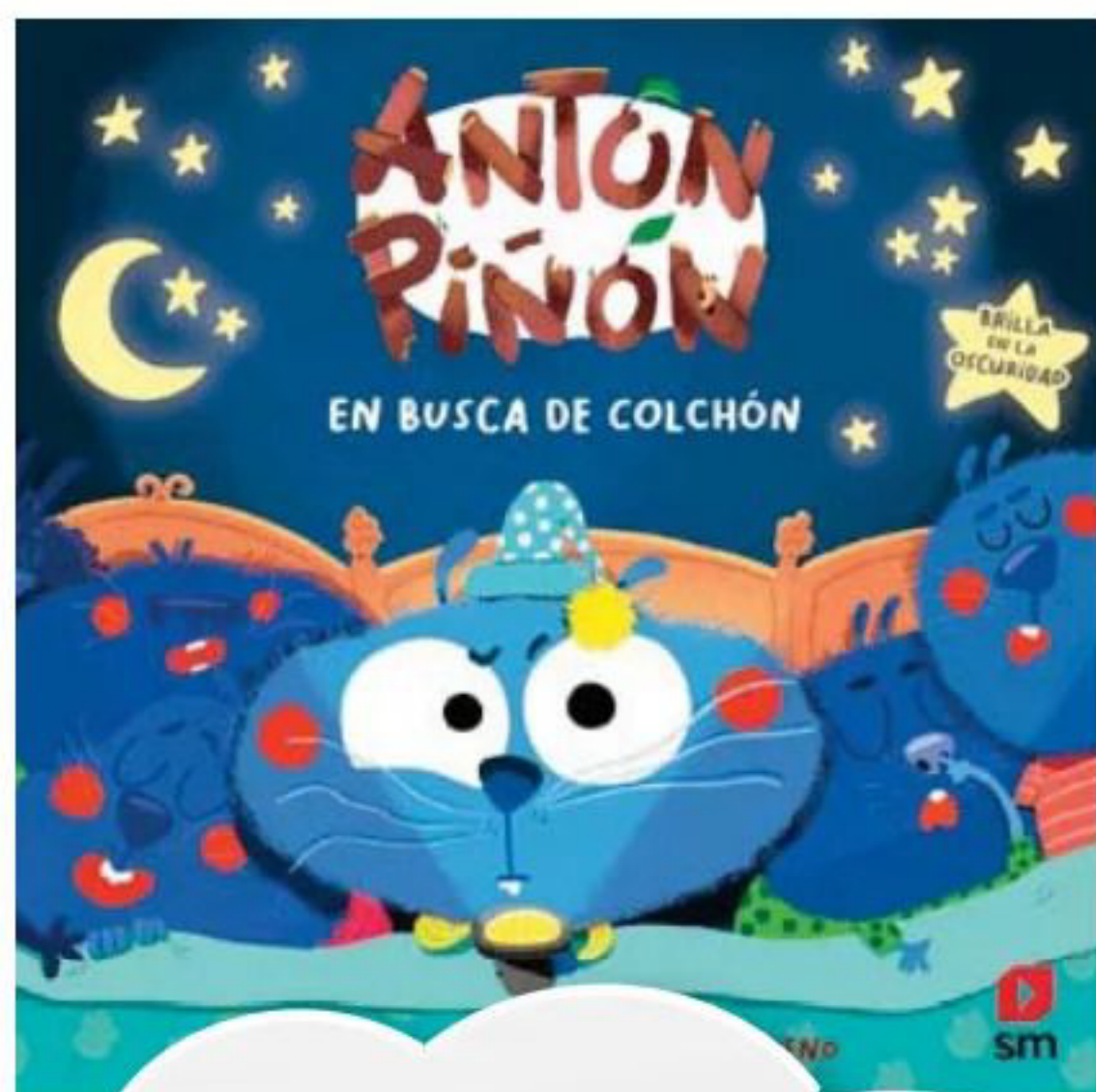
Precio: 16,05 €



Las nueve bailarinas

Tras ahuyentar a la cruel directora de su orfanato, ocho niñas revoltosas juran que nadie las volverá a humillar nunca jamás.

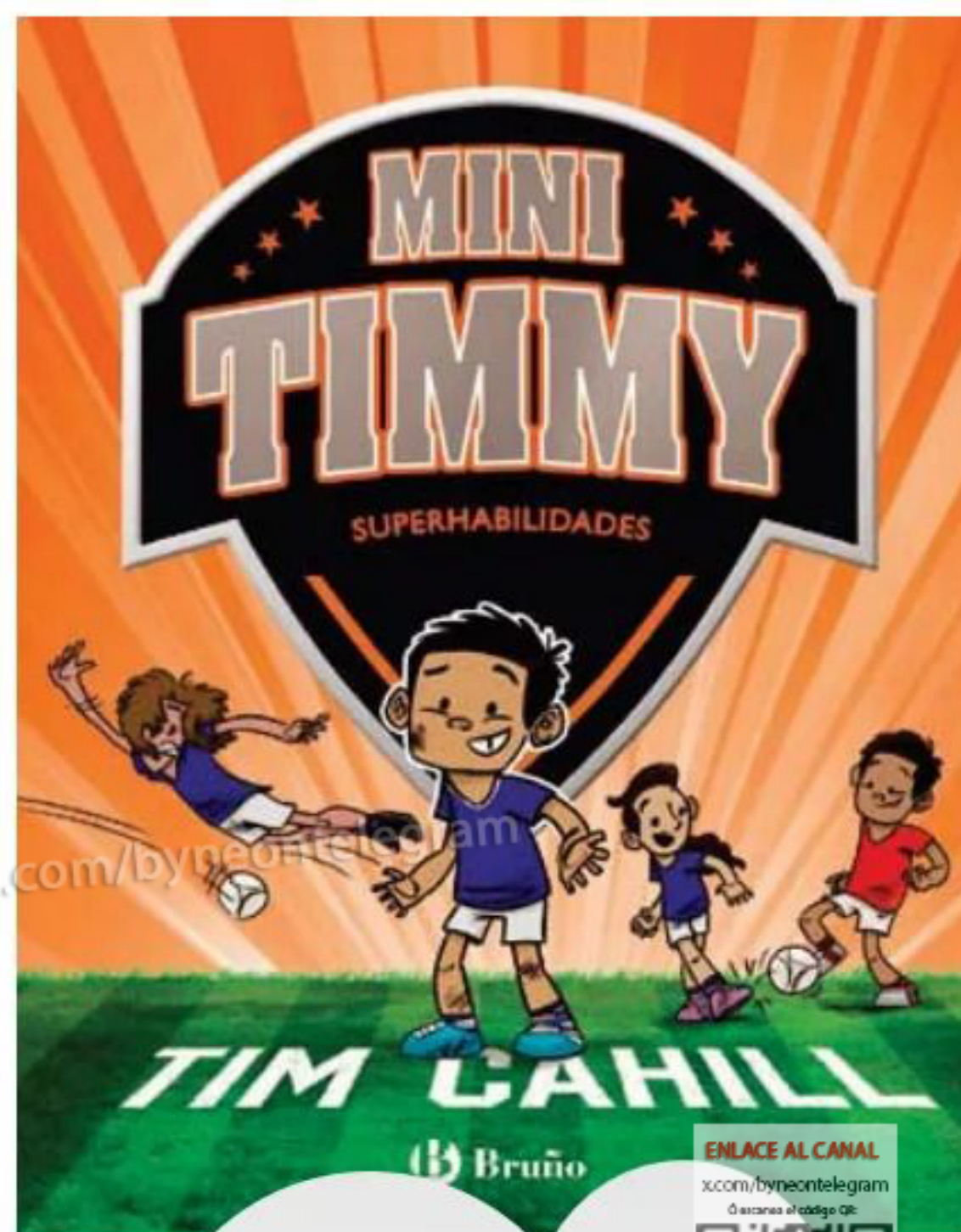
Precio: 14,90 €



Antón Piñón

Antón Piñón es un *lemming* intrépido y un poco torpón. Entre resbalones y tropezones, vivirá muchas aventuras con las que te divertirás un montón.

Precio: 11,35 €



Mini Timmy

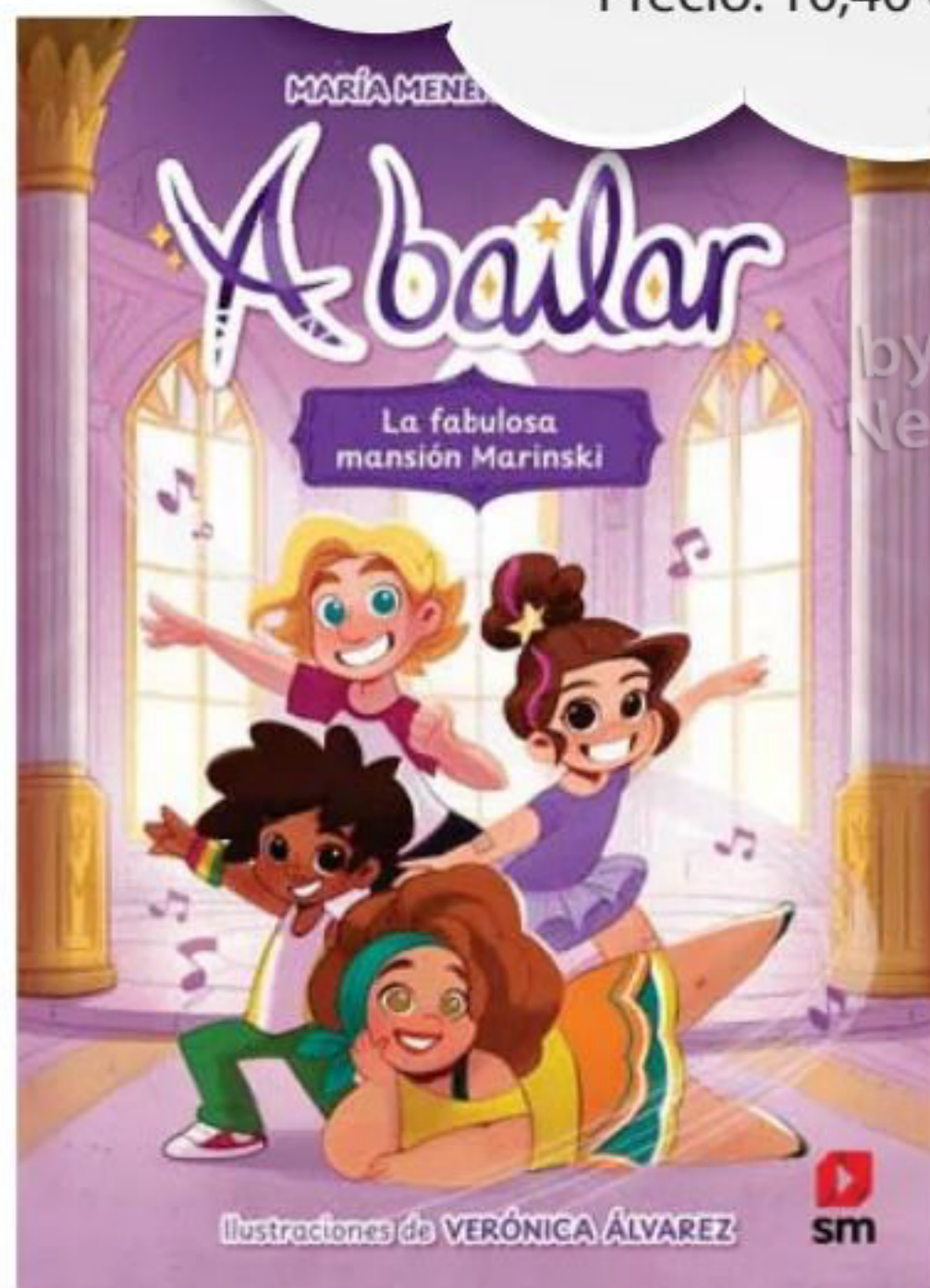
¡Una divertida colección creada por el futbolista Tim Cahill para los pequeños aficionados al deporte rey! El trabajo duro de Timmy ha merecido la pena.

Precio: 9,02 €

A bailar

Otto ha recibido una carta en un sobre dorado. Le invitan a participar en una selección para acceder a la mejor escuela de baile del mundo. Beth ha recibido la misma carta. Ambos están a punto de vivir la mayor aventura de su vida.

Precio: 10,40 €



Mina Trolina

Me llamo Mina Trolina y soy una trol. ¿Alguna vez has visto un trol? Somos criaturas alegres y divertidas, siempre dispuestas a jugar y a gastar bromas. A veces también hacemos pequeñas travesuras mágicas.

Precio: 9,45 €



Es nuevo

Enjoy! Seven Kids

Perfume infantil unisex con prebióticos y vitamina B3 que transmite sensaciones de felicidad y bienestar de manera natural. Apto desde el primer día del vida del bebé.



Bálsamo Suavina

Suavina lanza la versión en tubo de su Dermo-Suavina Pediátrico, su primer producto específico para el cuidado de los labios de los más pequeños de la casa.

Mini Sippers Air up

Botellas de 600 ml de capacidad con diseños y colores atractivos pensados para el total disfrute de los niños. De alta calidad y duraderos, pueden meterse en el lavavajillas.



Envases Sistema

Sistema® es la solución ideal para llevar una alimentación rica en nutrientes estés donde estés gracias a sus recipientes herméticos para conservar comida con cierres tipo clip, "Klip-It".

Colouring set Carioca

30 rotuladores de punta fina súper lavables, 30 lápices de color, 2 gomas de borrar blancas, 2 lápices de grafito y un sacapuntas con depósito.



serPadres

Directora: **Carmen Sabalete** (csabalete@zinetmedia.es)

Coordinadora: **Macarena Orte** (morte@zinetmedia.es)

Redacción: **Manuela Entisne**

Responsable de contenido digital: **Patricia de la Torre**

(pdelatorre@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN

Calle Alcalá 79, 1ªA, 28009, Madrid

Tel. 810583412 (centralita).

Suscripciones: suscripciones@zinetmedia.es Tel. 910 604 482



Consejera Delegada **Marta Ariño**

Director General Financiero **Carlos Franco**

Director Comercial **Alfonso Juliá**

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD

Directora de Publicidad **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es)

PUBLICIDAD ONLINE.

Beatriz Segovia (bsegovia@zinetmedia.es)

Editada por ZINET MEDIA LICENSING, S. L.

DISTRIBUYE: Logista, S.L.

Impreso en España: Edición 10/2024

Esta publicación es miembro de la Asociación de revistas de Información



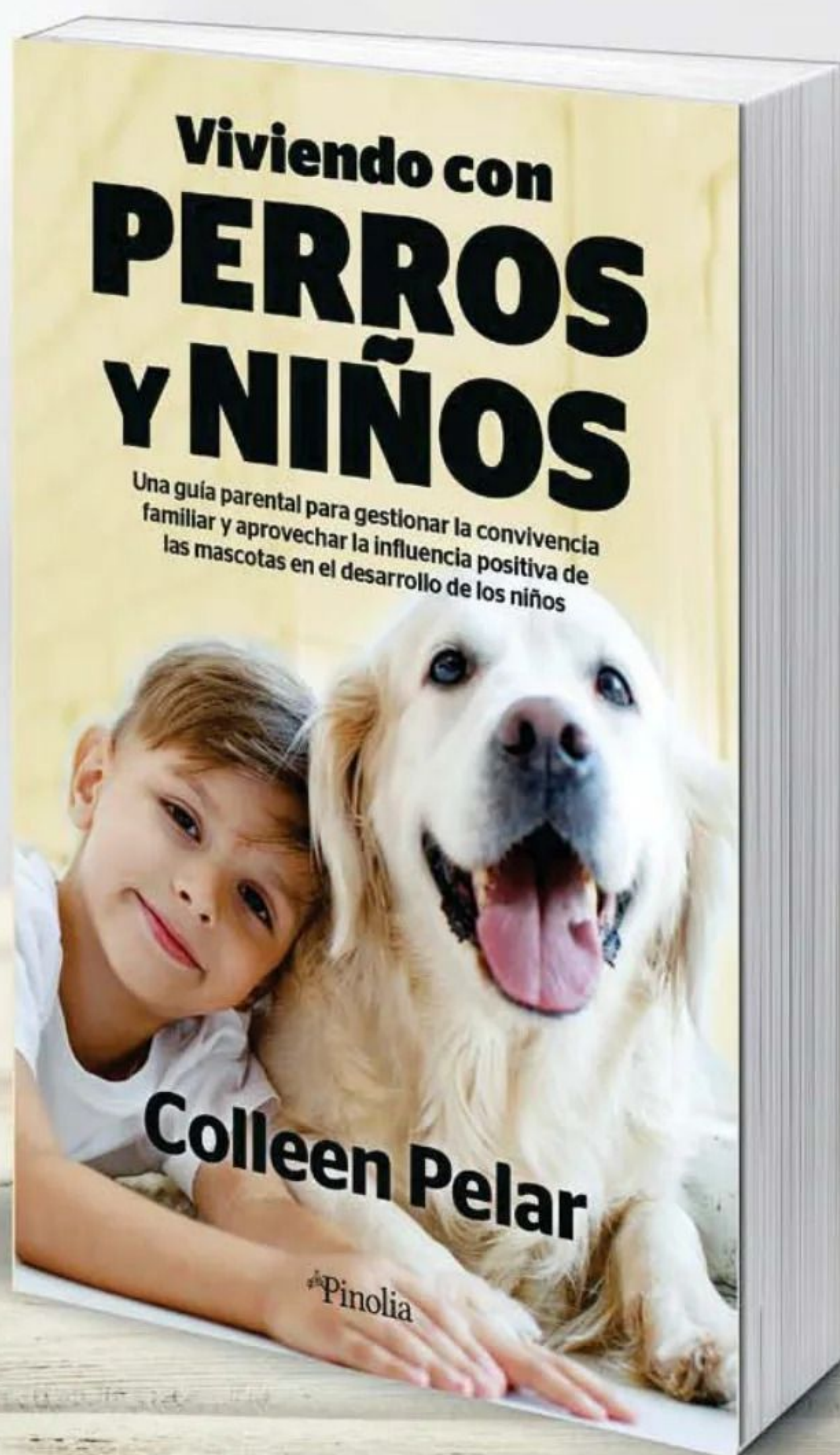
Depósito Legal: M-36416-1974 © Copyright 2017

ZINET MEDIA GLOBAL, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de ZINET MEDIA GLOBAL, S.L. SER PADRES HOY no se hace responsable del extravío, deterioro o devolución de originales no solicitados, sobre los que tampoco garantiza correspondencia.

¡DISFRUTA DE GRANDES LIBROS!

Una guía parental para gestionar la convivencia familiar y aprovechar la influencia positiva de las mascotas en el desarrollo de los niños.

Con Pinolia, si no lees es porque no quieres.



Descárgate este código QR y podrás comprar fácilmente este libro.*

mayoral

hace amigos

Más estilos en tiendas especializadas | tiendas Mayoral | El Corte Inglés | mayoral.com

