# Mi Pediatra

SOCIEDAD PUERTORRIQUEÑA DE PEDIATRÍA

**6 formas de integrar a los niños en la celebración de Navidad**

**Quemaduras en los niños**

**¿Cómo enseñarles a mis hijos a ser agradecidos?**

**¿Cómo manejar el miedo en los niños?**

**Desnutrición anímica**



# Seguridad en el Hogar

UNIENDO A LOS PEDIATRAS DE PUERTO RICO

SOCIEDAD PUERTORRIQUEÑA DE PEDIATRIA

# NUEVO
## Maternal and Infant Center de Mayagüez Medical Center.

NACE NUESTRO NUEVO BEBÉ.



El primer y único centro especializado en cuidado para la mamá y su bebé en toda el Área Oeste.

- Experimentado grupo de Ginecólogos Obstetras
- 4 Nuevas Suites "Labor Delivery Room"
- Programa de Parto sin Dolor
- Perinatólogo, Neonatólogos, Pediatras y Subespecialistas Pediátricos que dan apoyo 24/7
- Equipo de profesionales de enfermería especializado en recién nacidos
- Unidad Cuidado Intensivo Neonatal (NICU)





**Mayagüez Medical Center**
Maternal and Infant Center

mayagüezmedical.com • 787-652-9200

Mi Pediatra
SOCIEDAD PUERTORRIQUEÑA DE PEDIATRÍA

# Save the Date

## INFANTS AND NEONATOLOGY SYMPOSIUM

**DECEMBER 2019**



REVISTA Mi Pediatra
SOCIEDAD PUERTORRIQUEÑA DE PEDIATRÍA




## ¿Desea anunciarse en las próximas ediciones de la revista?

Puede comunicarse con nuestra división de mercadeo para los detalles de espacios, costos y calendario de publicación, a los siguientes números

**787-775-6306**
**787-421-0944**

JUNTA
SOCIEDAD PUERTORRIQUEÑA
DE PEDIATRIA
2018-2020

Vanessa Santini Hernández, MD, MHSA
Presidenta

Carmen Suárez Martínez, MD, FAAP
Presidenta Electa

Gerardo J. Tosca Claudio, MD, FAAP
Pasado Presidente

Mariely Agosto Pérez, MD, FAAP
Secretaria

Mayra Z. Bonnet, MD, DABP
Tesorera

Ana M. Barletta Rodríguez, MD
Ana I. Quintero Del Río, MD, MPH, FAAP
Vocales

Iris Cardona-Meaux, MD, FAAP
Asesor

# CONTENIDO










6 Seguridad en el Hogar

8 Como mantener a su niño protegido contra el sol y picadas de insectos

10 Prevención en el Hogar

12 Quemaduras en los niños

16 Al Día con la Seguridad Acuática

18 Seguridad en el uso de las Piscinas

20 ¿Cómo enseñarles a mis hijos a ser agradecidos?

22 La importancia de compartir con la familia

23 ¿Cómo manejar el miedo en los niños?

24 Desnutrición anímica

26 Puede ser divertido salir a "tircortiar" cuando sé cómo tener cuidado con los extraños

28 Seis formas de integrar a los niños en la celebración de Navidad

29 "Querido Santa, quiero un celular."

30 Seguridad y Pirotecnia

31 Fundación Santa María de los Ángeles

32 Nace nuestro nuevo bebé en Mayagüez Medical Center

34 Beneficios de jugar con plasticina




Mi Pediatra revista de la Sociedad Puertorriqueña de Pediatría se dedica a educar y orientar a nuestra población sobre los temas que afectan a nuestros niños y adolescentes frecuentemente. No nos hacemos responsables del contenido de los artículos y tampoco sustituyen las recomendaciones dadas por su médico.

# Mensaje Editorial



**Ana I Quintero Del Río, MD, MPH, FAAP, FACR**
Editor de Mi Pediatra
Reumatóloga Pediátrica
Directora Centro de Investigaciones Clínicas del Puerto Rico Children's Hospital,
Profesor Asociado de la Universidad Central Del Caribe
y La Escuela de Medicina de Ponce

En nuestra vigésima cuarta edición de la revista Mi Pediatra, de la Sociedad Puertorriqueña de Pediatría, está dedicada a temas relacionados con seguridad y prevención de accidentes en el hogar y otros lugares.

Accidentes no intencionales son la principal causa de muertes o lesiones en niños de 0-19 años de edad. La organización mundial de la salud estimo que más de 630,000 niños murieron en el 2011 por accidente. En los Estados Unidos se estima que unos 12,000 niños mueren por accidentes y sobre 9 millones visitan una sala de emergencia para tratar las lesiones de un accidente.

Los accidentes automovilísticos son la principal causa de muerte en las edades de 5-19 años de edad. Entre las edades de 1-4 años la principal causa de muerte es ahogamiento.

Otros tipos de accidentes que resultan en muerte, lesiones permanente o visitas a la sala de emergencia frecuentemente son: (1) Sofocación- infantes mueren en el sueño y los más grandes se ahogan con objetos o alimentos. (2) Envenenamiento- más de 300 niños diariamente reciben tratamiento de urgencia por haber ingerido químicos, limpiadores del hogar o medicamentos. (3) Quemaduras- cada día alrededor de 300 niños son evaluados por quemaduras de diferentes tipos. (4) caídas- alrededor de 8,000 niños son evaluados diariamente en las salas de emergencia.

Estas cifras se podrían disminuir si se toman medidas necesarias para evitar accidentes. Puede conversar con su pediatra para obtener la orientación necesaria según la edad de su niño y evitar la pérdida de vida, daño permanente o lesiones grabes causadas por los diferentes tipos de accidentes. Algunos de estos son: nunca deje a los niños solos en lugares peligrosos, asegure los gabinetes y medicamentos estén fuera del alcance de los niños, utilice los protectores necesarios para deportes o asientos protectores según la edad y peso del niño, entre otros.

Esperamos sea del agrado de todos ustedes. Le damos las gracias a nuestros colaboradores y auspiciadores. Esperamos disfruten de esta edición.

*Dr. Ana I. Quintero Del Río*

**ASESORES DEL EDITORIAL**

**Vanessa Santini Hernández, MD**
Pediatra de Niños y Adolescentes

**Ohel Soto Raíces, MD**
Psiquiatra Pediátrico

**Melvin Bonilla, MD**
Nefrólogo Pediátrico

**Ana L. Medina Mateo, MD**
Pediatra de Niños y Adolescentes

**Roselyn Díaz, MD**
Gastroenterólogo Pediátrico

**Carlos Laó Vélez, MD**
Neurólogo Pediátrico

EMP
EMERGENCIAS MÉDICAS PEDIÁTRICAS PR-EMSC

# Seguridad en el Hogar



## Afuera



- Mantenga las herramientas de jardinería, escaleras y podadoras de grama dentro del garaje u otro lugar seguro, fuera del alcance de sus niños. Cuando esté usando equipos electrónicos, no permita que sus niños estén en el patio.
- Es muy importante que los niños usen un casco protector cuando corran bicicletas y añadir rodilleras y coderas si están patinando.
- Las piscinas deben estar completamente cercadas con una verja de por lo menos 4 pies de alto o más. Póngale a la cerca una puerta que cierre sola.
- Adiéstrese o tome un curso de resucitación cardiopulmonar

Jamás pierda a sus niños de vista cuando estén cerca de la piscina. Bastan sólo unos segundos y 1" de agua para ahogarse.





El piso en donde descansan los columpios no debe ser de asfalto ni de piedra, sino de algún material suave, como arena o viruta de madera. Compre columpios hechos de plástico o de algún material que no sea metal.

- Permítale a los niños jugar solamente en las aceras o en el patio lejos del tráfico de automóviles. La calle y las entradas de los garajes no son lugares seguros para jugar.
- Antes de arrancar en el auto, asegúrese de que todo el mundo esté sentado y con el cinturón de seguridad abrochado o en el asiento protector.
- Compre juguetes seguros para sus niños. No compre juguetes con partes pequeñas que pueden causar ahogamientos y asfixia en los niños. Recuerden que los niños todo se lo echan a la boca. Si un objeto mide menos de 1 3/4" de diámetro, no es seguro y puede causar atragantamiento en su niño.
- Regale juguetes educativos y no violentos.

**¡Nada es más importante que la supervisión de un adulto!**



Sabía usted que actualmente las heridas causadas por los llamados "accidentes" constituyen el mayor riesgo para la salud de los niños en Puerto Rico. Cada año las lesiones no intencionales, erróneamente llamadas "accidentes" causarán más muertes e incapacitarán a más niños que el conjunto de crímenes, drogas y enfermedades. Cada año, uno de cada cuatro niños sufrirá lesiones lo sufucientemente graves como para requerir atención médica.

**Es la responsabilidad del adulto estar al tanto de que el próximo movimiento de su niño o niña puede resultar en una lesión si no están protegidos.**



# MANTÉNGASE ALERTA

## nada puede reemplazar la supervisión de un adulto

# Como mantener a su niño protegido contra el sol y picadas de insectos

Por **Ana L. Medina Mateo, MD, FAAP**
Pediatra de Niños y Adolescentes

## Cómo proteger a su niño contra el sol

Durante las vacaciones y días festivos es común pasar largas horas al aire libre. En adición, vivimos en nuestro bello paraíso tropical, con sol todo el año. Todos estamos a riesgo de sufrir quemaduras por el sol, pero los niños necesitan estar especialmente protegidos. La mayoría del daño solar ocurre en la niñez

**Seguridad en el sol en los infantes menores de 6 meses:** Bebés menores de seis meses no deben coger exposición directa de los rayos del sol. Cuando están al aire libre con riesgo de exposición al sol, deben vestirse con los brazos y piernas cubiertas y con sombrero o gorro que también proteja el cuello del infante. Cuando no se puede asegurar protección contra el sol adecuada, puede ponerse a los infantes menores de seis meses, un poco de bloqueador solar (con al menos 15 SPF=factor de protección solar) en áreas mínimas como cara y parte posterior de las manos.

**Seguridad en el sol en los niños mayores de 6 meses:** Evitar exponerse al sol entre 10 am - 4 pm y tratar de estar en la sombra lo más posible. Se debe usar ropa protectora, sobreros de ala ancha y gafas de sol. Deben usar lociones bloqueadoras de sol de 15 SPF o mayor en áreas expuestas y repetir cada dos horas o luego de sudar o entrar al agua. Debe de revisar para alergia al bloqueador de sol en la espalda del niño.

Guías generales:

1. Untar bloqueador de sol media hora antes de la exposición al sol
2. Usar bloqueador de sol aún en días nublados
3. Bloqueadores de sol deben usarse para protección, no como excusa para estar más horas en el sol
4. Si hay quemadura de sol en los niños se deben untar compresas frescas
5. Si su niño tiene quemadura de sol con dolor, fiebre o ampollas debe recibir asistencia de su pediatra

### Cómo proteger a su niño de picadas de insectos y enfermedades transmitidas por insectos

Se debe evitar las aguas estancadas que tienen larvas de insectos, como los mosquitos. Los olores de perfumes y ropa de colores brillantes atraen a muchos insectos. Si hay alguna área del patio a adonde hay muchos mosquitos, debe usarse ropa protectora con mangas, pantalones largos y medias para evitar picaduras.

Se deben evitar productos que combinan repelente de insectos y bloqueadores solares porque los bloqueadores de sol hay que reaplicarlos más amenudo que los repelentes.

En Puerto Rico, nuestra preocupación son los mosquitos que pueden transmitir Dengue, Chikungunya y Zika. La recomendación de la Academia Americana de Pediatría y del CDC, es el uso de repelentes de insectos que contienen DEET de 10-30% en infantes desde los 2 meses de edad. DEET no debe usarse en infantes menores de 2 meses de edad. DEET de 10% protege como 2 horas y DEET de 30% protege alrededor de 5 horas. Una alternativa al DEET es picaridin en concentraciones de 5-10%. Se puede usar picaridin en infantes desde los de 2 meses de edad.

Mantenga a su familia saludable cuando esté al aire libre siguiendo estas guías y recomendaciones.

**Referencias:** AAP, CDC, WHO




Mi
Pediatra
SOCIEDAD PUERTORRIQUEÑA DE PEDIATRÍA
contigo siempre
ayudando a proteger
nuestros angelitos
SOCIEDAD
PUERTORRIQUEÑA
DE PEDIATRÍA



# Prevención en el Hogar

Por **Gerardo J. Tosca Claudio, MD, FAAP**
Pediatra de Niños y Adolescentes



Los accidentes en el hogar son responsables de casi el 50% de muertes de 0 a 14 años de edad y se ubican entre las cinco primeras causas de muerte de los niños. Por lo tanto, la prevención de accidentes es indispensable para evitar la muerte de niños.

El 90% de los accidentes en casa se pueden prevenir. Los niños son unos curiosos exploradores, pero tienen muy escasa experiencia para evitar riesgos y peligros, y ellos son los que sufren con mayor frecuencia los accidentes domésticos por su ignorancia, despreocupación, debilidad y características mentales, lo que los hace más vulnerables e indefensos.

Las lesiones en el hogar pueden prevenirse y evitarse. Pueden ser lesiones pasajeras leves o lesiones permanentes que dejan secuelas y pueden llegar a producir hasta la muerte. Prevenir los accidentes prácticamente no cuesta nada o cuesta muy poco. El costo del accidente cuando ocurre es enorme. Además, puede afectar para siempre al accidentado y a los que lo rodean, de manera física, económica y moral. El peligro está en todas partes. Evitar los accidentes en el hogar es tarea de todos.

Siempre se debe tener un botiquín de primeros auxilios y los números de emergencia, de su médico y de los centros de salud más cercanos. Lo que debe contener un botiquín de primeros auxilios deben ser mascarilla y gotas para nebulizar, guantes, suero fisiológico, gasa, vendas elásticas, algodón, adhesivo, curitas, analgésico, suero oral, antialérgico, antiséptico, jabón, cremas con antibióticos y para quemaduras. Además, tijeras punta roma, pinzas, bolsas de gel termómetro, linterna con batería, cuaderno de anotación, bolígrafo y números de teléfono de emergencias.

# Dentro de las medidas de prevención de quemaduras para la población pediátrica tenemos:

## Accidentes más frecuentes en el Hogar.

- **Asfixia** por cuerpos extraños, por ejemplo, botones. La ropa de los niños no debe tener botones porque empiezan a jugar con ellos, los pueden desprender y tragarlos. También, se pueden presentar asfixias por juguetes pequeños, alfileres, granos, metras, frutas como el mamón, globos desinflados, baterías de relojes, que contienen material cáustico que lesiona el tubo digestivo, etc. Como recomendación, los juguetes deben ser de piezas grandes. Las bolsas plásticas también son de alto riesgo, así como cordones y cadenas para sujetar el chupón, y las cortinas. Los cordones se pueden enredar en el cuello del niño y provocar una asfixia. Los niños que duermen con sus padres corren el riesgo de ser asfixiado por compresión.
- **Intoxicaciones, envenenamientos y reacciones alérgicas**, por ingestión de sustancias químicas tales como productos de limpieza, de aseo personal, medicamentos, insecticidas, plantas, etc. Una de las causas más frecuentes es cuando se pasan sustancias químicas a envases y botellas sin rotular. No almacenar productos tóxicos con alimentos. No permanecer en habitaciones tratadas con insecticidas, ni cuando ha sido recién pintada o barnizada. Todo producto químico debe estar lejos del alcance de los niños y preferiblemente bajo llave.
- **Caídas** de escaleras, de sus propios pies, camas, literas, cunas, etc. Las escaleras siempre deben tener pasamanos, y los barrotes deben estar separados de 6 centímetros o menos, para evitar que metan la cabeza. Caídas de balcones y ventanas, deben evitarse colocando barreras y rejas, y disponer de un sistema de bloqueo que impida la apertura de puertas, balcones y ventanas. Fijar las estanterías firmemente y no permitir que los niños se suban a los muebles y se mantengan de pie. Las caídas de literas deben prevenirse con barandas y barras fijas de seguridad. En resumen, para evitar las caídas se debe mantener el suelo libre de obstáculos, entre ellos, las alfombras, porque se pueden tropezar: Se debe evitar el encerado de los pisos.
- **Golpes y heridas** con cuchillos, tenedores o utensilios filosos y puntiagudos, aspas de ventiladores, trituradores, hojillas de afeitar, agujas de coser, tijeras, platos y vasos rotos, por cantos afilados o superficies duras en mesas, muebles, paredes. También, las armas de fuego. Todos estos artículos deben estar fuera del alcance de los niños o bajo llave. Como prevención se debe evitar los enceramientos de pisos para evitar resbalones. En los baños se deben colocar alfombras antideslizantes y pasamanos. Otro riesgo de herida es la mordedura de perros y gatos.
    - Un ejemplo clásico, las madres o representantes dejan los productos de limpieza debajo de los fregaderos, y las galletas u objetos llamativos como juguetes, los colocan en las partes más altas de los gabinetes. Entonces los niños ingieren las sustancias químicas que están en la parte baja, y sufren caídas al tratar de alcanzar lo llamativo que está en la parte superior.
- **Quemaduras**. Los niños no deben estar en la cocina mientras las mamás preparan los alimentos. Las personas que cuidan a los bebés no pueden manipular líquidos y bebidas calientes mientras cargan a los niños, porque se le pueden derramar y producir quemaduras. También las sartenes y ollas deben colocarse en las hornillas posteriores y con los mangos dirigidos a la pared porque si no los niños puedan agarrarlos y derramar los contenidos sobre su cuerpo. Se deben tapar las ollas, para evitar salpicaduras. Se deben proteger de las puertas de hornos y de las hornillas de cocina. También, se pueden quemar con planchas de alisar telas y cabellos. Antes del baño se debe controlar la temperatura del agua en la bañera y si es en la ducha, controlar la temperatura del chorro. En resumen, siempre se debe tocar la temperatura en el agua del baño de los niños y situar los objetos calientes o con llama viva lejos del alcance de los niños.
- **Incendios**. Los niños no deben manejar fósforos, encendedores, líquidos inflamables, fuegos artificiales y velas encendidas, para evitar quemaduras e incendios. No dejar cocinando, ni dejar funcionando aparatos eléctricos cuando salga de la casa. Además, limpiar con frecuencia campanas de extracción. Mantener la llave de paso de gas cerrada. Si vas a encender el horno o la hornilla, primero enciendes y luego abrir la llave del gas. Jamás se deben mandar al niño a apagar la cocina. Otro riesgo de quemadura es dejar los niños jugar con fuegos artificiales.
- **Choques eléctricos**. Electrocuciones con aparatos eléctricos. Se deben colocar protectores en enchufes y tomacorrientes en los que pueden introducir objetos metálicos. Evitar cables pelados y los artefactos eléctricos deben estar alejados de las fuentes de agua.
- **Ahogamientos** por depósitos de agua. Las madres por problemas de suministro de agua, acumulan agua en recipientes o cuando van a hacer limpieza de su hogar. Los niños pueden caer en estos recipientes y ahogarse. Se dice que un niño se puede ahogar en depósito de 2 a 8 centímetros de agua. Cuando usan bañeras nunca dejarlos solos en la bañera porque pueden caerse o ahogarse. Antes del baño debe tenerse todo lo que va a necesitarse y se debe tocar la temperatura del agua para evitar quemaduras. Durante el baño no atender timbres telefónicos ni de puertas ni cualquier otra cosa que pueda distraer a la madre.
    - La temperatura ideal del agua para bañar al niño es de 36 a 37 grados centígrados (97-99F), y la temperatura del cuarto donde bañan al niño debe ser de 25 grados centígrados(77F) aproximadamente, porque los bebés se enfrían rápidamente. Evita la exposición prolongada de los niños a los rayos solares. Usa protectores solares.
- **Accidentes con andadores.** Los andadores están prohibidos por la frecuencia de sus accidentes, por pediatras, traumatólogos, neurólogos y neurocirujanos. Los niños que usan las andaderas tienen cuatro veces más probabilidades de caerse, sobre todos de escaleras. Dos veces más fracturas de brazos y piernas y de trauma craneal, 50% más de fracturas de cráneo y aprenden a caminar más tardíamente. Por lo tanto, lo más natural y sano, es dejarlos gatear, en un ambiente limpio y libre de obstáculos.
- **El codo de niñera ("Nursemaid elbow")** es otro accidente bastante frecuente, que consiste cuando el niño es halado por las manos o los antebrazos, provocando una lesión a nivel de la articulación del codo, provocándole llanto continuo y dificultar para levantar el miembro superior afectado. Suele suceder cuando levantan al niño, juegan con él o quieren que camine más rápido, halándolo fuertemente por las manos o los antebrazos





## Quemaduras en los niños

# un sufrimiento que todos deberíamos evitar

Por **Ingrid Mercedes, MD**
Certificada en cuidado de heridas Departamento de Cirugía Pediátrica, Hospital Pediátrico Universitario Dr. Antonio Ortiz. Centro Médico de Rio Piedras. Colaboradora del Programa de Emergencias Médicas Pediátricas, Recinto de Ciencias Médicas UPR

El lugar que más frecuentemente ocurren las quemaduras es el hogar, principalmente en la cocina seguido por el baño, por lo que hacer del nuestro un hogar seguro debe ser la meta de cada padre, madre y cuidador, tomando las precauciones adecuadas podemos proteger a nuestros niños y familiares disminuyendo así el riesgo a lesionarse.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) las quemaduras son un problema de salud global masivo que afecta a más de 11 millones de personas anualmente, el equivalente a 30,000 personas quemadas cada día.

En los últimos 3 años se ha duplicado el número quemaduras en la población pediátrica. En Estados Unidos ha aumentado de 88,000 casos en el año 2000 a 100,000 para el 2013 y según información de la Asociación Americana de Quemaduras (ABA) y el "Burn Foundation" aumento a 250,000 casos para el 2016. Los incendios matan al año más de 600 niños menores de 14 años. Los niños menores de cinco años tienen 2.4 veces más probabilidades que la población general de sufrir quemaduras. Casi una cuarta parte (24%) de todas las lesiones por quemaduras ocurren en niños menores de alrededor 15 años, siendo la cuarta causa más común de lesiones infantiles no fatales.

En Puerto Rico, en los últimos ocho años el Hospital Pediátrico Universitario ha atendido 1,261 casos por quemaduras equivalente a unos 157 casos por año, donde la mayoría de los pacientes corresponde a varones en edades entre 0-4 años, causados principalmente y en orden de ocurrencia por alimentos, agua, aceite, fuego y contacto con planchas de pelo y ropa, productos químicos y por electricidad. El 10% de nuestros pacientes son severamente quemados que requieren admisión a la Unidad de Cuidados Intensivos.

Cuando tenemos contacto con temperaturas altas por encima de 40 grados centígrados comienza a producirse daño de las células, a 45 grados los mecanismos de reparación de la célula fallan; basta 1-2 segundos para que un agente a una temperatura de 60 grados centígrados produzca una quemadura de segundo a tercer grado en un niño, imagínese lo profunda que seria una quemadura por agua hirviendo que el punto de ebullición es 100 grados centígrados o peor aun las grasas que es 180 grados centígrados.

## Según el agente causal, las quemaduras pueden ser:

1. **Térmicas:** estas ocurren por vapor, fuego (al quemar basura o encender carbón o parrillas con líquidos inflamables como la gasolina, mal uso de generadores eléctricos, incendios, etc.) o por sustancias calientes (agua caliente al bañar el menor, líquidos en general sobre todo en la cocina donde los niños alcanzan los alimentos y líquidos calientes, etc.).
2. **Eléctricas:** ocurren mayormente en niños al jugar con enchufes o cables eléctricos.
3. **Químicas:** pueden ocurrir al inhalar, ingerir o tener contacto de la piel con químicos (los más frecuentes ácidos como el usado en uñas acrílicas, líquidos para destapar tuberías, blanqueadores como el cloro, limpiadores de hornos, detergentes concentrados, etc.). También pueden ocurrir quemaduras por radiación ejemplo en pacientes en radioterapia por cáncer y por fricción en accidentes, caídas, etc.

## Según el daño de la piel y el tejido afectado existen tres tipos de Quemaduras:

- **De primer grado**, en estas solo hay enrojecimiento u oscurecimiento de la parte más superficial de la piel, hay inflamación y dolor, no hay heridas abiertas, ejemplo las quemaduras por el sol.
- **De segundo grado** que provocan ampollas son muy dolorosas y hay heridas abiertas, estas afectan la capa superficial e intermedia.
- **De tercer grado** en que hay pérdida de piel y tejidos profundos (músculo, grasa subcutánea, tendones hasta el hueso) estas en la mayoría de los casos necesitan intervención quirúrgica.



Cuando ocurre una quemadura por fuego, vapor, químicos, objetos, líquidos o sustancias calientes, de inmediato se debe aplicar agua de la pluma. Importante **NUNCA** usar nada frío de nevera: **NO hielo, no agua fría, no sustancias ni cremas frías, tampoco usar ni pasta dental, ni papas, ni pasta de tomate, ni aceite, ni huevo, etc.** (porque estas pueden profundizar la lesión, infectarla y empeorarla). En caso de que se encienda en llamas es necesario, **DETÉNERSE, DÉJARSE CAER, RODAR y A LA VEZ GRITAR PIDIENDO AYUDA (DETÉNGASE** inmediatamente, **DEJESE CAER** al suelo y cúbrase el rostro con las manos mientras **RUEDA** una y otra vez, o de atrás hacia adelante para apagar el fuego y de inmediato al área quemada aplique agua fresca de la llave durante mínimo 3 a 5 minutos lo correcto por lo menos 10 minutos. Luego de aplicar el agua puede utilizar una toalla, pañuelo o sábana limpia para cubrir el área y busque atención médica de emergencia sobre todo cuando son quemaduras con heridas abiertas por perdida de la piel, ya que según las guías de la Asociación Americana de Quemaduras (ABA) por sus siglas en inglés todas las heridas deben cubrirse con vendajes adecuados, nunca deben dejarse descubiertas al aire solo aplicándole cremas porque corren el riesgo de infectarse. Toda quemadura eléctrica, aunque sea se bajo voltaje y aún no produzca heridas visibles en piel debe ser evaluada por un médico por el riesgo de arritmias cardiacas. Y si la quemadura es producida por productos químicos debe también aplicar agua para eliminar el producto de la piel y llamar de inmediato al **Centro Control de Envenenamiento de Puerto Rico al 1-800-222-1222.**

A cualquier edad una quemadura es un proceso fuerte y doloroso, en especial para los niños. El tratamiento varía de acuerdo a la extensión, la profundidad de la lesión y los tejidos afectados puede ir desde una simple curación y vendaje de heridas, múltiples y complejos procedimientos quirúrgicos que incluyen limpieza, escisión de tejidos, injertos de piel o substitutos sintéticos hasta la terapia física, terapia ocupacional y rehabilitación, por lo que todo paciente quemado debe ser evaluado y manejado por expertos en la materia y se requiere un equipo multidisciplinario que incluye cirujanos, cuidado de piel y heridas, intensivistas, fisiatras, nutricionistas, psiquiatras, psicólogos, trabajo social, biopsicosocial, clínicas ambulatorias, pediatras y diferentes subespecialidades desde oftalmología hasta ortopedia. **El Hospital Pediátrico Universitario Dr. Antonio Ortiz del Centro Médico de Rio Piedras es el único hospital pediátrico terciario que cuenta con un programa de atención al paciente pediátrico quemado.**

**La falta de supervisión es el principal factor por el que ocurren estas lesiones**, en todo momento debemos mantener nuestros niños vigilados y al alcance de nuestras manos. Las quemaduras, no solo causan daño físico de la piel y los tejidos, sino que también impactan a nivel estético, funcional, psicológico y emocional afectando la reintegración a la sociedad de estos pacientes a corto y largo plazo.

## Dentro de las medidas de prevención de quemaduras para la población pediátrica tenemos:

### En el baño:

- Revise el termostato de su calentador regularmente. Si no tiene calentador de agua o electricidad. Nunca lleve agua caliente por la casa hasta el baño, primero mézclela con agua fría si chocara con alguien o un objeto y se vierte el agua no causara daño.
- Vigile la temperatura del agua cuando bañe a su hijo, primero vierta en la bañera agua fría y luego el agua caliente, compruebe que la temperatura sea la adecuada y siga los 4 puntos de un baño seguro que son:
  1. En todo momento mantenga su niño supervisado durante el baño y nunca lo deje solo.
  2. Antes de colocar al niño bajo el agua verifique que la temperatura del agua este entre los 37-38C (36C para los recién nacidos).
  3. Tenga todo lo que va a necesitar listo antes de iniciar el baño del niño (toallas, sabanas, frisas, jabón, etc.).
  4. Descarte el agua de inmediato termine de bañar su niño.

### En la cocina:

- Restringir el acceso a los niños a la cocina, ya que en esta área existen muchos peligros: líquidos y artículos calientes (estufa, hornos, microondas, tostadores, barbacoas, sartenes eléctricos etc.)
- No deje los mangos de los sartenes y demás utensilios de cocina que sobresalgan de la hornilla. Si es posible utilice las hornillas de atrás de la estufa con los mangos de las sartenes hacia el lado de adentro. No dejar líquidos calientes como (agua, café, etc.) en alguna mesa o lugares bajos y accesibles para el niño, así mismo no moverse en la casa de un lugar a otro con líquidos calientes.
- Si estás cocinando o comiendo alimentos calientes, evite tener a su hijo en los brazos y no tener los niños cerca si tiene el horno abierto.
- No poner comidas ni líquidos calientes en mesas con manteles, los niños pueden halarlos y caerles sobre el cuerpo.
- No caliente el biberón ni la comida del niño en el "microondas" porque el calentamiento que produce es irregular, y puede tener zonas mucho más calientes que otras, quemándole la boca o la lengua. Siempre pruebe la temperatura de los alimentos antes de dárselos al niño.
- Si se enciende en fuego un sartén con aceite caliente no lo mueva, no agregue agua, solo póngale una tapa y apague la hornilla.
- Debe haber un extintor tipo A-B-C en cada cocina.
- Revise las conexiones de las estufas y líneas de gas frecuentemente antes de usarlas para identificar posibles escapes.

### En general:

- Si los niños van a estar expuestos al sol aplicarle un protector solar con un SPF mayor de 30 y que proteja de ambos rayos ultravioletas (UVA - UVB).
- Evite que se expongan al sol en las horas más fuertes (entre 10:00am – 3:00pm). Y deben usar ropa con protección ultravioleta.
- No lleve niños menores de 6 meses a la playa o piscinas (porque estos tienen la piel más fina y sensible tienen mayor predisposición a sufrir quemaduras severas y complicaciones aunque sean de primer grado y se deshidratan fácilmente).
- No deje la plancha de ropa o de cabello conectados y sin vigilancia, evite usarlas delante de los niños, Cuando termine de usarlas enrolle el cable y guárdelas fuera de la vista del menor.
- Evite dejar al descubierto cables, enchufes, extensiones y conductores eléctricos. Se recomienda cubrir los tomacorrientes.
- Nunca deje los cargadores de celulares, tabletas o equipos electrónicos conectados a la fuente de electricidad cuando termina de cargar su equipo, estos puede producir quemaduras de 3er grado si son llevados a la boca.
- Nunca permita que un menor este presente al momento de manipular enseres eléctricos o generadores que usen combustibles.
- Evite dejar químicos o detergentes al alcance de los niños.
- Mantenga los fósforos o encendedores fuera del alcance de los niños, no encienda fogatas o queme basura en presencia de un menor y nunca utilice gasolina o acelerantes para encenderlas.
- NO permita que los niños jueguen con elementos inflamables o fuegos artificiales (cohetes, "cherry bomb", estrellitas, etc).
- El carbón que utilice en la barbacoa nunca lo encienda con gasolina ni otros acelerantes sea en su casa, en playa u otros lugares al terminar apáguelo con agua, nunca lo tire al piso y no lo cubra estando encendido.
- NO fume dentro de la casa, ni mantenga velas encendidas sin supervisión de un adulto.
- En todo hogar debe haber por lo menos dos extintores en lugar visible y al alcance y todos deben saber cómo usarlo.
- Tenga un plan de escape para incendios y que sea conocido por todos en la familia. Si se encuentra en un espacio cerrado debe salir cuanto antes del lugar.

Citando a Benjamín Franklin quien en los años 1700 dijo: "una onza de prevención vale una libra de cura" este enunciado es perfectamente adaptable a las quemaduras porque estas pueden prevenirse, enséñeles a los niños que la electricidad, los químicos y todo lo que está caliente queman y les causan daño. Porque en palabras del Sr. G. Bush Anestesista Pediátrico **"para un niño, las quemaduras de hoy son el sufrimiento de mañana y las cicatrices de toda una vida." Por favor cuidemos a nuestros niños… Porque Los niños son nuestro más preciado tesoro.**

- **En caso de emergencia es necesario llamar al 9-1-1**
- **Para más información puede comunicarse al Hospital Pediátrico Universitario Tel: 787-474-0333**
- **Sala de Emergencias secretaria: 7620/7601 Médicos 7609-7611 Directo 787-474-0325**
- **Departamento de Cirugía Ext. 7240 / 7242 / 7436 / 7251**
- **Programa de Emergencias Pediátricas, RCM, UPR Ext. 7098 / 7097**
- **Centro de Control de Envenenamiento de Puerto Rico 1-800-222-1222**
- **Fundacion A-mar 787-415-9008**



# Al Día con la Seguridad Acuática

Por **Ana L. Medina Mateo, MD, FAAP**
Pediatra de Niños y Adolescentes

La seguridad acuática son los procedimientos, precauciones y políticas asociadas con seguridad en, adentro o alrededor de cuerpos de agua. Estos cuerpos de agua se refieren a lugares a donde hay riesgo de lesiones o ahogamientos.

**En 2019, la AAP hizo una revisión de su política sobre seguridad acuática. Las recomendaciones más importantes sobre prevención de ahogamientos son:**

## Padres y cuidadores deben estar atentos a los riesgos de ahogamientos debido a peligros en sus casas:

- **bañitos de bebés se pueden virar, el bebé se puede salir e inclusive se puede ahogar en poquitas pulgadas de agua. Infantes y niños nunca deben estar solos en el bañito o bañera.**
- **Agua debe vaciarse de los cubos de limpieza y contenedores inmediatamente luego de usarse. Un infante o niño puede ahogarse aún con poquita agua en un recipiente.**
- **No debe dejar a su infante ni niño pequeño cerca de los inodoros sin supervisión. Puede ahogarse en el agua del inodoro.**
- **Padres y cuidadores deben evitar acceso no supervisado a los baños, piscinas, u agua en lugares expuestos.**

La muerte por ahogamiento es la tercera causa mundial de mortalidad infantil. Ahogamiento por agua es la principal causa de muerte por lesión en niños en Estados Unidos entre los 1-4 años. Es la tercera causa de muerte por lesiones no intencionales en niños y adolescentes entre 5-19 años en Estados Unidos. Afortunadamente, fatalidades por ahogamientos no intencionales han ido disminuyendo constantemente en los últimos años en Estados Unidos. Los andarines y adolescentes son los de mayor riesgo de ahogamiento. Además de mortalidad, hay también problemas médicos significativos asociados.

Organizaciones tan reconocidas e importantes como la Academia Americana de Pediatría (AAP), Centro de Control de Enfermedades (CDC), Organización Mundial de la Salud (OMS), y la Cruz Roja; reconocen la importancia de la prevención y educación con relación a este serio problema de ahogamientos acuático.

> **“Acceso a las piscinas y otros cuerpos de agua debe estar totalmente protegida por verjas seguras y alarmas.**

Padres y cuidadores nunca (ni por un momento) deben dejar niños pequeños solos ni a cargo de otros niños cerca de cuerpos de agua, aunque sean llanos o pequeños.

Cuando hay un niño o cualquier persona (nadador no-competente) cerca de agua, debe estar supervisado de cerca por alguien que sepa nadar competentemente. Este supervisor debe saber reconocer si el niño está en dificultades, saber hacer CPR y llamar para ayuda. Cuando hay niños y no nadadores en el agua no puede haber distracciones de parte del que supervisa. Distracciones como usar celular, beber alcohol, socialización puede costarla la vida a alguien.

Acceso a las piscinas y otros cuerpos de agua debe estar totalmente protegida por verjas seguras y alarmas. Se debe enseñar a nadar y enseñar destrezas de seguridad acuática. Niños mayores y adultos deben aprender CPR. No se debe nadar ni estar sólo en cuerpos de agua. Aún nadadores expertos se han ahogado.

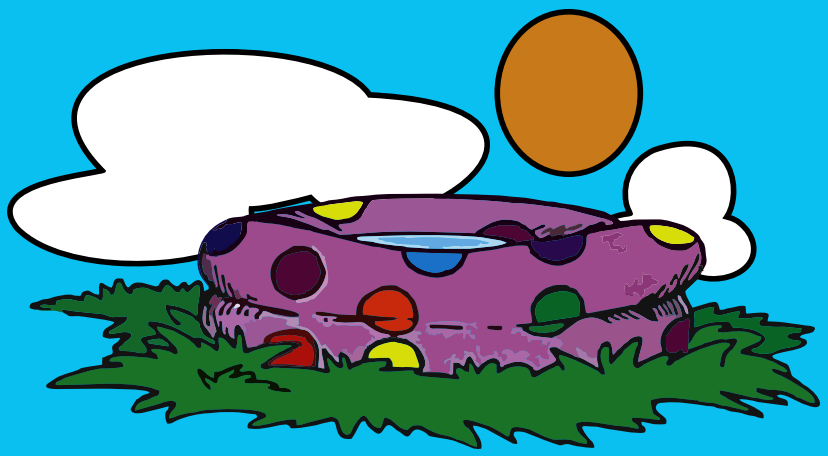
Mayor riesgo de ahogamiento: niños y adultos con epilepsia, necesidades especiales, autismo, arritmias cardíacas, uso de alcohol, uso de drogas. Niños a cualquier edad con epilepsia no deben nadar ni bañarse sin tener cerca supervisión de un adulto.

Siempre que una persona esté en alguna embarcación acuática debe tener su salvavidas puesta. Se debería tratar de ir a las piscinas y playas que tengan salvavidas competentes presentes.

Nosotros, los pediatras, debemos siempre incluir discusión acerca de seguridad acuática en las visitas de rutina de nuestros pacientes.

**Referencias:** AAP, CDC, OMS, Cruz Roja

EMP
EMERGENCIAS MÉDICAS PEDIÁTRICAS PR-EMSC



# Seguridad en el uso de piscinas

Jugar en el agua puede ser muy divertido para nuestros niños, pero a la misma vez puede convertirse en algo sumamente peligroso.

Un niño pequeño se puede ahogar en tan sólo 2 pulgadas de agua. ¿Cuánto es esto? Pues imagínate que se quedan unos dos dedos de agua en el cubo que usaste para lavar el auto. Pues sí, aún con esa pequeña cantidad de agua, los niños se sienten atraídos y esto los pone en peligro. Los lugares y objetos con agua les son bien atractivos, por lo que necesitan supervisión constante.

**Al alcance de tu mano**, esto significa que un adulto debe estar a una distancia que pueda tocar al niño en el momento que sea necesario.

**Todos los niños deben tener supervisión constante mientras estén en una piscina.**

## Las Clases de natación No son a prueba de ahogamiento



- **Las clases de natación por si solas no pueden prevenir el ahogamiento.**
- En niños mayores de un año la decisión de comenzar en una clase de natación debe ser de los padres y tomar en cuenta: el estado de salud del niño; la madurez emocional, limitaciones físicas y cognositivas, riesgo de exposición al agua.
- Niños menores de un año son incapaces de aprender los movimientos complejos y la respiración necesaria para nadar.
- No hay evidencia que sugiera que las clases de natación en niños menores de un año son beneficiosas.
- No importa la edad del niño, **siempre debe estar supervisado.**

# Al alcance de tu mano esto significa que un adulto debe estar a una distancia que pueda tocar al niño en el momento que sea necesario.



## Cero distracciones

La mayoría de las muertes infantiles por ahogamiento suceden cuando los padres o las personas a cargo del cuidado de los niño se distraen por el teléfono, o las tareas domésticas, u otra distracción.

Los niños se sumergen en las piscinas de forma rápida y silenciosa, y la mayoría de las víctimas de ahogamiento fueron perdidas de vista por menos de 5 minutos.

La supervisión de un adulto es la estrategia de prevención más segura y efectiva, por eso recuerda que tus niños **SIEMPRE** deben estar **AL ALCANCE DE TU MANO.**

- Nunca se debe correr en el borde de la piscina.
- Quite los juguetes de la piscina para que el niño no tenga la tentación de ir a buscarlos.
- Después de usar la piscina inflable, debe vaciarla y guardarla.
- No permita que el niño utilice el trampolín en una piscina que no cuenta con las condiciones apropiadas.
- No permita el uso de juguetes de montar (triciclos, bicicletas) cerca de las piscinas.
- Mantenga los aparatos eléctricos lejos de la piscina para evitar descargas eléctricas.
- Tenga un teléfono y equipo de rescate cerca de la piscina para utilizarlo en caso de emergencia
- Cualquier persona vigilando a un niño alrededor de una piscina debe aprender reanimación cardiopulmonar y ser capaz de rescatar a un niño en caso de emergencia.
- Las piscinas deben tener una verja de 4 pies de alto que rodee todos sus bordes. Debe poseer un portón que cierre sólo, hacia fuera y que separe la piscina del resto de la casa.

## No se te olvide:

- Supervisión todo el tiempo.
- Vaciar los cubos con agua inmediatamente después de usarlos y colocarlos boca abajo.
- Mantener cerrados los inodoros.
- Retirar los juguetes de la piscina y áreas cercanas.
- Tener siempre la verja de la piscina cerrada con portón que cierre solo.
- Tener equipo de rescate disponible.
- Adiestrarte en resucitación cardiopulmonar (CPR).
- Si ocurre una emergencia llama al 9-1-1.
- Muévete al hospital que tenga la capacidad pediátrica.

**La supervisión de un adulto es la estrategia de prevención más segura y efectiva, por eso recuerda que tus niños SIEMPRE deben estar AL ALCANCE DE TU MANO**

EMP
EMERGENCIAS MÉDICAS PEDIÁTRICAS PR-EMSC

Para más información llame
(787) 474-0333 ext. 7197/ 7198

*Emergencias Médicas Pediátricas de PR*

# Cómo enseñarle a mis hijos a ser agradecidos

Por **Carla Aguilú, M.S.**
Estudiante de Psicología en Práctica Clínica en la Fundación Santa María de los Ángeles
**Yariza Cartagena Vélez, Psy.D.**



La cultura puertorriqueña se caracteriza por celebrar múltiples días festivos, en donde el principal mensaje es dar gracias. Si le enseñamos a nuestros pequeños y pequeñas a apreciar las cosas de manera espontánea, serán más receptivos hacia lo que el mundo les pueda ofrecer. Incluso, a lo que puedan aprender de sus padres, familia, maestros y amigos; creando un espiral ascendente de sentimientos positivos que generan gratitud. La gratitud es el aprecio que sentimos cuando alguien ha hecho algo agradable o útil por nosotros, o cuando reconocemos las buenas cosas que nos pasan y las personas buenas que nos rodea. También se define como un sentimiento de agradecimiento y alegría por recibir un regalo de una persona específica o un momento de gozo producido por algo bello. Cuando las personas son agradecidas, normalmente lo expresan de forma verbal, a través de una carta o físicamente (con un abrazo, un beso, estrechando la mano o con lágrimas) a aquellos a los que tienen algo que agradecer. La gratitud hace que apreciemos las relaciones valiosas que hay en nuestra vida, fomenta la amabilidad de nuestros benefactores y nos motiva para ser agradecidos con ellos e incluso con todos los demás.

La gratitud es un valor enseñado en el hogar, y está relacionado con la satisfacción de la vida. Las investigaciones demuestran que los jóvenes con relaciones familiares satisfactorias son más agradecidos. Experimentar la gratitud y llevarla a la práctica promueve relaciones sociales positivas y alimenta el trato confiado con los demás. El esfuerzo de los padres de enseñar la gratitud vale la pena, dado que comporta beneficios psicológicos y sociales, que los preparará para que se conviertan en adultos que se preocupan por los demás. Es posible educar a los niños y niñas como proponemos, pero exige dedicación. Necesitamos darle prioridad a este objetivo. Conseguir educar en la gratitud requiere que:

1 creas que es una meta que vale la pena,

2 aprendas lo que tienes que hacer,

3 pongas un esfuerzo semanal e incluso diario para conseguirlo y

4 te comprometas con este objetivo durante un largo período de tiempo, como con los demás aspectos de la educación de tu hijo o hija

Es muy importante que para que un niño o niña aprenda a ser agradecido, se enseñe desde casa y sean los padres los mejores maestros. Es necesario que desde que los niños empiezan a tener entendimiento puedan aprender qué significa serlo, puesto que esto es un aprendizaje continuo. Si el niño o la niña aprende a identificar sus sentimientos desde los tres años, entenderá mejor los pensamientos y creencias a los cuatro, y estos dos factores le harán entender mejor el concepto de gratitud a los cinco. **Pero ¿cómo hacerlo?**

**1. Ayudar a tu hijo a conectar con las emociones positivas:** Las emociones nos transmiten una información importante sobre nuestro entorno. Por ejemplo, si estamos enfadados, quizás alguien nos haya frustrado o algo no salió como se esperaba, pero cuando estamos contentos, no siempre pensamos en el porqué. Cuando se trata de emociones positivas, simplemente disfrutamos, porque son una señal de que las cosas van bien. Cuanto mejor comprendemos por qué nos suceden las cosas buenas, más fácil es sintonizar con las posibles fuentes de gratitud. Una tarea que se puede realizar con los niños para fomentar la conexión con las emociones positivas es dialogar el porqué les suceden cosas buenas y lo que provoca en las personas. Esta estrategia ayuda a comenzar conversaciones con los niños, esto permite hacerlos conscientes de sus actos y poder identificar las relaciones personales para el menor. Todas las personas pueden beneficiarse al hacer un esfuerzo para mostrarse agradecida a diario. Otra estrategia para que esté en contacto con las emociones positivas y pueda desarrollar la gratitud es tomando conciencia de lo bueno de la vida, realizando una lista de al menos tres cosas por la que se siente agradecido o agradecida. Esta estrategia aumentará el compromiso a diario de realizar cosas buenas por las cuales se sentirán agradecidos/as.

**2. Ser un modelo ejemplar:** Los niños y niñas aprenden por imitación y ejemplo de los padres o cuidadores. Por tanto, si los hijos/as escuchan a los padres decir gracias a menudo en todos los contextos: a la pareja, a los hijos, en el supermercado, o en cualquier circunstancia; el menor comenzará a entender la importancia que tiene el ser agradecido agradecida. Una estrategia para llevar a cabo un buen ejemplo es en la hora de comer en familia, agradezca por los alimentos y a la persona que cocinó; en las mañanas de camino a la escuela, agradezca a su hijo por cooperar en la preparación para ir a la escuela. De esta forma estás motivando a tu hijo o hija y a su vez demostrándole gratitud.

**3. Enseñar bondad:** La bondad es parte de la personalidad, pero hay que potenciarla para que no quede enterrada. En este sentido es bueno provocar la bondad en el interior realizando cosas buenas por los demás. Por ejemplo, ayudar a los demás suele mejorar el ánimo, aumentar el optimismo y nutrirnos con una sensación de auténtica gratitud. Como también, ayudar a alguien menos capaz puede hacer que apreciemos y agradezcamos más nuestras habilidades, nuestros conocimientos, nuestras competencias y nuestros puntos fuertes. Se puede ayudar realizando tareas con su hijo. Por ejemplo, un recogido con consciencia para donar juguetes, ropa, zapatos, entre otras cosas. Esta tarea les hará darse cuenta de las cosas que tienen, podrán valorar más su vida, practicarán la bondad y sentirán el agradecimiento de los demás.

Ser agradecidos es imprescindible también para poder trabajar la empatía hacia los demás y la compasión hacia uno mismo. Un niño que aprende a ser agradecido sabrá que sus acciones serán valoradas, se esforzará para conseguir buenos resultados sin ser demasiado exigente consigo mismo, porque sabe que si se esfuerza lo suficiente la recompensa llegará sola.

"La gratitud es un valor enseñado en el hogar, y está relacionado con la satisfacción de la vida".



# La importancia de compartir con la familia

Por **Lisandra M. Domínguez Rodríguez, M.S.**
Psicóloga en Práctica Clínica en la Fundación Santa María de los Ángeles
**Yariza Cartagena Vélez, Psy.D.**

¿Qué vendría a nuestra cabeza si por un momento pensamos en nuestra niñez? ¿Qué era lo más que disfrutamos, aparte de jugar? Quizá nos vienen a la cabeza miles de momentos felices que compartimos con nuestras familias o con nuestros amigos, que son la familia escogida. Sin embargo, en ocasiones cuando nos volvemos adultos nos enfocamos en los trabajos y responsabilidades, olvidando lo importante que es compartir en familia. Esto ofrece beneficios emocionales a todos los miembros, desde los más pequeños y pequeñas hasta los más grandes.

Se puede llegar a pensar que el compartir en familia es uno de los factores más importantes para que los chicos y chicas tengan una infancia feliz, acompañada de un crecimiento saludable. Al realizar actividades de ocio juntos, se promueve una mejor comunicación, ya que a través de juegos o simplemente compartir en la cena, nos damos la oportunidad de conocernos los uno a los otros y se promueve así una mejor relación familiar.

Al llegar el Día de Acción de Gracias se nos presenta la oportunidad perfecta para compartir en familia. Al celebrar este día juntos, creamos un ambiente donde los niños se sienten queridos, las parejas disfrutan la compañía del otro y más allá de esto las relaciones interpersonales se vuelven más fuertes. Se promueve un ambiente de respeto y comprensión para cada uno de los miembros de la familia.

Como a veces no recordamos qué cosas podemos disfrutar juntos, aquí te ofrecemos ejemplos de algunas actividades que podrías realizar en familia durante la festividad.

1. Comienza el día preparando un desayuno familiar. Cada miembro puede integrar algún ingrediente o plato de su preferencia.
2. Invite a su hijo o hija a reflexionar sobre las bondades de la vida. Recuérdele todas las cualidades buenas que tiene y sus talentos. Agradézcale las cosas buenas que tiene y hace diariamente.
3. Así mismo, pídale que agradezca a las personas por su amor, generosidad y los actos de ayuda diarios.
4. Durante el día o la noche pueden utilizar juegos de mesa
5. Lean cuentos juntos
6. Vean una película
7. Ese día o en el periodo festivo, salgan en familia a algún lugar que todos y todas puedan disfrutar como lo es el cine, la playa o quizá la bolera.

Hay muchísimas opciones para disfrutar el tiempo con nuestros seres queridos. Debemos recordar que compartir en familia promueve un sentimiento de pertenencia y seguridad en nuestros niños(as), así que aprovechemos el tiempo que tenemos en estas fechas para crear memorias hermosas con nuestras personas amadas. Dejemos a un lado por un instante el ajoro de nuestro diario vivir, las redes sociales y la tecnología, y disfrutemos el momento presente con aquellos que más amamos.

# ¿CÓMO MANEJAR EL MIEDO EN LOS NIÑOS?



Por **Ashley López, M.S.**
Psicóloga en Práctica Clínica en la Fundación Santa María de los Ángeles
**Yariza Cartagena Vélez, Psy.D.**

**Dulces, disfraces, diversión… Algunos niños cuentan los días para que llegue el 31 de octubre. Sin embargo, para otros, Halloween no es tan emocionante. Son esos niños a los que las máscaras, los fantasmas y los monstruos les dan miedo, por más que se les explique que no es real sino que son personas disfrazadas.**

El miedo es una respuesta emocional, así como lo son la tristeza, la felicidad y el coraje. El miedo es una alarma psicológica y surge cuando percibimos algo como una amenaza; esto nos permite alejarnos de situaciones de peligro. Cabe señalar que los pequeños y pequeñas no cuentan con el desarrollo cognitivo y emocional para discernir lo que es real de lo que no es. Por esto es que los niños y las niñas necesitan de sus padres o cuidadores para que les den seguridad y a su vez, les provean la información necesaria para que pueda distinguir lo real de lo imaginario.

A medida que los niños crecen, de acuerdo a su edad y etapa de desarrollo, sus miedos pueden volverse más elaborados. Esto, mientras algunos miedos de etapas anteriores pueden desaparecer como resultado de que el menor ha adquirido la capacidad y ha desarrollado estrategias para manejar sus miedos.

Ahora bien, ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo(a) a manejar el miedo? A continuación, algunas estrategias:

1. **Dialogue:** Días antes de la llegada del 31 de octubre hable con su hijo acerca de la celebración, los disfraces, los dulces, entre otras cosas características. Clarifique y bríndele información a su hijo de que los fantasmas, las brujas y monstruos no existen. Por lo tanto, al no ser reales, no hay por qué tenerles miedo. Transmítale seguridad. Enséñele con amor a buscar evidencia que corrobore la veracidad de sus miedos. De esta forma puede comprobar que no hay razón para sentirlo.

2. **Explore:** Pregúntele qué exactamente es lo que le causa miedo y motívelo a que exprese cómo lo experimenta en su cuerpo.

3. **Evite:** No exponga a su hijo a imágenes, películas, dibujos, disfraces que le causen miedo. Busque contenido que se les muestre como personajes amistosos. Además, en otras épocas del año, no utilice lo que al chico o chica le da miedo como método de control o reprimenda.

4. **Practique:** Enséñele a su hijo a enfocarse en diferentes actividades que le ayuden a reducir su miedo. Pueden practicar el enfoque en la respiración. Pídale al niño que se concentre en cómo su barriga se llena de aire y se vacía. También, puede colorear mandalas, jugar con burbujas o realizar una actividad que disfrute hacer.



# Desnutrición anímica en niños y adolescentes sobrevivientes de abuso sexual

Por **Sully Román Berríos, MBA**
Mamá Blogger en Mommy Spa Break
Graduada de Neurocoaching



Los niños y adolescentes que sobreviven a abuso sexual crecen con carencias afectivas debido a que su confianza ha sido quebrantada. Aunque estén protegidos por familiares o Agencias Gubernamentales, ellos se encuentran en constante estrés postraumático.

Para estos sobrevivientes es necesario calor humano, empatía y sensibilidad. Es una etapa difícil en por los tratamientos y procesos judiciales. Esto ya que tienen que dar su testimonio en repetidas ocasiones y muchos de ellos no comprenden lo que sucedió. Se sienten culpables y están vulnerables sin la protección adecuada.

El crecimiento emocional y espiritual es clave en el proceso. **Un niño o adolescente que no sana a tiempo es un adulto que pasará factura a sus futuras parejas o a sus hijos.**

El Autor José Luis Navajo en su libro: Eduquemos a nuestros hijos/Recetas prácticas de la cocina de la educación define la desnutrición anímica como: **"Un déficit en aceptación, afirmación y amor…"**

Por lo tanto, estos niños y adolescentes requieren palabras de aliento, que las mismas no sean etiquetas tales como "fue violado(a)" y que puedan sentirse amados sin importar lo que sucedió.

Una vez tienen esta mala experiencia comienzan a ocurrir una serie de cambios en su interior:

**Autoestima baja:** Sienten que no valen lo suficiente para que alguien los ame y respete.

**Ansiedad:** Constantemente teme por su seguridad y futuro. Vive ansioso(a) y aterrorizado(a).

**Perfeccionismo:** Todo tiene que quedar a la perfección para no autocastigarse.

**Sensibilidad a las críticas de otros:** Ser criticado(a) por los demás se vuelve un verdadero dolor en su realidad.

**Problemas de tipo sexual o en su identidad:** Tiene miedo de iniciar su vida sexual o duda de su identidad como pareja.



**Depresión:** Llora constantemente sumergido(a) en depresiones que requieren evaluación.

El abuso sexual infantil es definido por Save the Children como: "Cualquier forma de contacto físico con o sin acceso carnal, con contacto y sin contacto físico realizado sin violencia o intimidación y sin consentimiento. Puede incluir: penetración vaginal, oral y anal, penetración digital, caricias o proposiciones verbales explícitas."

## 6 herramientas efectivas para brindar apoyo a estos sobrevivientes son las siguientes:

1. Los adultos protectores de estos menores de edad pueden contribuir creando lugares seguros para conversar o respetando su silencio.
2. Evita hablar detalles de su proceso legal. Lo menos que desean es recordar que tienen que volver a relatar su evento traumático en cada Vista del Tribunal.
3. Hazle compañía para que sienta seguridad si así lo permite. Esto dejando un espacio prudente entre ambos ya que no tienen la confianza de estar cerca de otro cuerpo.
4. Toda su agenda de juegos y compartir entre familiares y amigos fue alterada. No lo obligues a estar con otras personas.
5. En la medida que sea posible puedes integrar actividades que mantengan su mente ocupada. Esto será de gran beneficio y lo ayudará a despejarse.
6. Nunca debes minimizar su frustración. Recuerda que siente impotencia por no poder defenderse de su agresor.

La Escritora e Investigadora de la Conducta Humana Laura Gutman define nutrición emocional como: **"Cuando un niño no es suficientemente nutrido emocionalmente durante la infancia, va a seguir necesitando eso que pidió, aunque modificará el modo en que formulará el pedido. La edad no calma la sed. La edad sólo disfraza las necesidades primarias en otras más presentables en sociedad."**

Definitivamente esto es algo que sucedió y cambiará su vida para siempre. Cuando se permiten sanar eso los lleva a otro nivel y algunos llegan hasta perdonar a su agresor.

El proceso puede ser en el tiempo que tome trabajarlo. Lo importante es que estos sobrevivientes entiendan que esto no los define como personas y que pueden salir adelante perdonándose a sí mismos.




Referencias:

- Albarrán, J., Horno Goicoechea, P., del Molino, C., Pérez Conchillo, M., Soriano, J. (2001.). Abuso Sexual Infantil: Manual de Formación para Profesionales. Save the Children. Recuperado de https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/manual_abuso_sexual.pdf
- Gutman, L. (s.f.). Nutrición emocional. Recuperado de http://www.lauragutman.com.ar/nutricion-emocional/
- Navajo, J., (2007). Supliendo adecuadamente las necesidades del niño. En. Eduquemos a nuestros hijos/Recetas prácticas de la cocina de la educación (pp.29-45). Editorial Tyndale
- Anónimo. Evidencia de caso de abuso sexual de una niña de 15 años en el año 2000.

# Puede ser divertido salir a TRICORTIAR cuando sé cómo tener cuidado con los extraños

Por **Vilma Robles Colón, M.S.**
Estudiante de Psicología en Práctica Clínica en la Fundación Santa María de los Ángeles

**Yariza Cartagena Vélez, Psy.D.**

La festividad de Halloween o el día de brujas es un evento esperado por muchos, pero sobre todo por los niños. Es la oportunidad que tienen de vestirse de su personaje favorito, ser creativos e incluso asustar a otros como parte de la época. A pesar de esta emoción, es muy importante estar alertas ante los extraños que buscan la oportunidad para acercarse a grandes y chicos para realizar sus fechorías. Es muy importante que los menores sepan lo que significa un extraño. De igual forma en esta festividad es importante recordar que no todas las personas que llevan uniformes (policías, bomberos, doctores, etc.) son reales, y en ocasiones pudieran ser peligrosos ya que utilizan su disfraz para realizar actos de maldad.

Para poder informar a los adultos a cargo y a los menores sobre el disfrute seguro de esta festividad tenemos algunas "orejitas" que nos pueden servir:



## Para los adultos:

- Recuerde el disfraz exacto de los menores que tiene a cargo.
- Puede ponerle en el brazo, cuello o algún lugar visible del disfraz, una pulsera u objeto fluorescente para facilitar su ubicación.
- No tenga más de 4-5 menores a su cargo si no hay otro adulto.
- Cree una clave o sonido "secreto" por si el menor se siente amenazado o se percibe en problemas. Practíquelo por varios días antes de salir a buscar los dulces.
- Explique de forma clara y sencilla, con lenguaje que los niños puedan comprender, las reglas antes de salir en búsqueda de los ansiados dulces. Algunas de estas reglas pueden ser:
  - No alejarse del grupo cuando vayamos caminando.
  - No hablar con otras personas con disfraces que no podamos ver el rostro, si no son de nuestro grupo.
  - Esperar a que todo el grupo reciba sus dulces antes de moverse a otra casa.
  - Recordar la clave o sonido "secreto" y no decírselo a nadie que no sea del grupo.
- No realice el recorrido por lugares que no ha visitado antes.
- En la medida que sea posible, busque lugares iluminados o controlados como centros comerciales, urbanizaciones con control de acceso o su propio vecindario si lo considera seguro y/o conoce sus vecinos. Esto hará más fácil para usted y el menor identificar a un extraño.
- Si nota a alguien sospechoso, pero no peligroso, acérquese y verifique el propósito de estar en el lugar. Observe si se pone nervioso, huye, o lleva a cabo otra reacción sospechosa. Adviértale a sus menores que se mantengan alejados y recuerden el disfraz de la persona.
- Planifique de antemano un lugar de encuentro en caso de que alguien del grupo se pierda.



> “es muy importante estar alertas ante los extraños que buscan la oportunidad para acercarse a grandes y chicos para realizar sus fechorías”

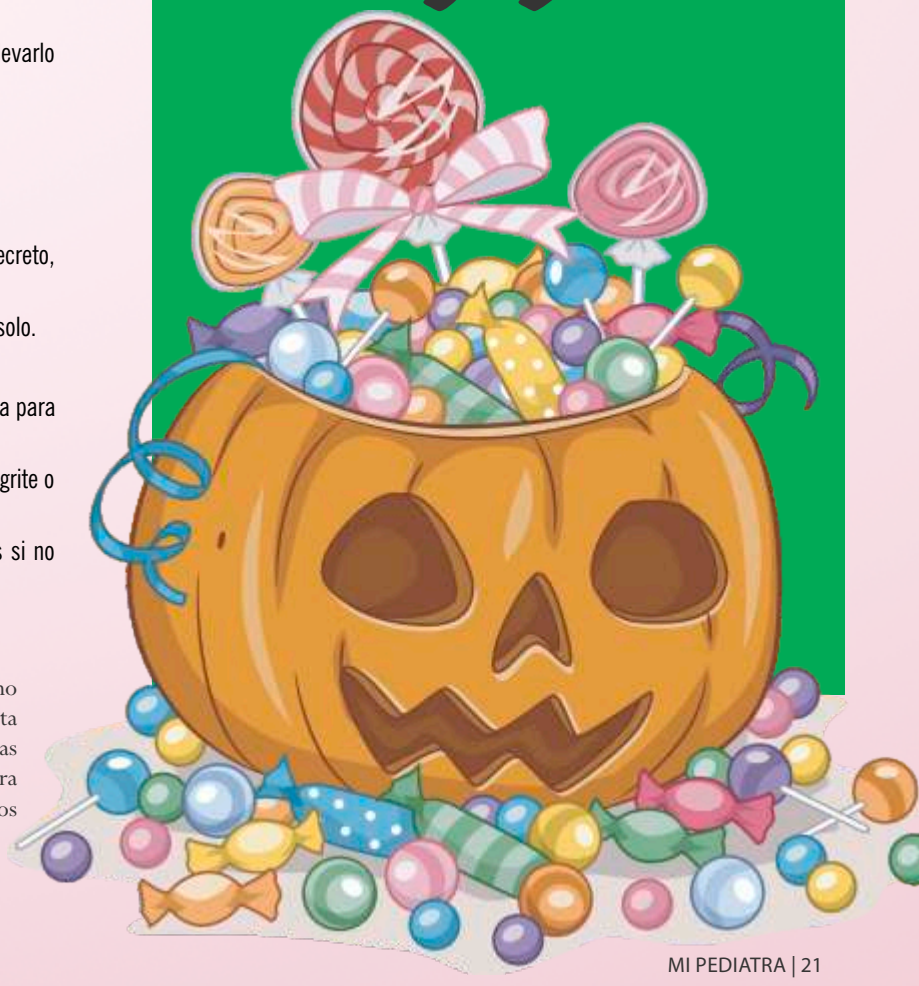
## Para los menores:

- Recordar el nombre y disfraz que lleva el adulto que estará a cargo de llevarlo a buscar los dulces.

## NO separarse del grupo:

- Si alguien le ofrece algo llamativo, pide su ayuda o le pide guardar un secreto, diga que NO.
- Siempre decirle al adulto a cargo o pedirle permiso, NUNCA se camina solo.
- Saber el lugar donde se encuentra para que no puedan confundirlo.
- No decirle su nombre a un extraño ni donde vive, a menos que no sea para pedir ayuda.
- Si no tiene su adulto cerca y se siente amenazado por otra persona, grite o corra al lado contrario.
- No se acerque a decoraciones o personas con disfraces llamativos si no puede reconocer su rostro.

Recordemos que siempre tenemos extraños a nuestro alrededor, no todos son peligrosos y a veces los necesitaremos, pero en esta festividad los disfraces pueden convertir a conocidos en personas extrañas y tenemos que darles a nuestras menores herramientas para que puedan identificar a las mismas. Al final del día, lo que todos desean es mostrar su disfraz y poder comer sus dulces.





# 6 formas de integrar a los niños en la celebración de Navidad

Por **Lisandra M. Domínguez Rodríguez, M.S.**
Psicóloga en Práctica Clínica en la Fundación Santa María de los Ángeles
**Yariza Cartagena Vélez, Psy.D.**

Como muchos sabemos la época de Navidad es una de las favoritas para nuestros niños(as), no solo por el simple hecho de recibir regalos en Nochebuena, sino por que es una época donde se comparte en familia más tiempo de lo que comúnmente se puede. Por lo tanto, es una temporada donde deberíamos aprovechar y disfrutar cada minuto con ellos, dejando a un lado el pesar del trabajo o los estudios.

Tenemos muchas opciones para hacer de esta época una hermosa con nuestros niños, ya sea bailando, cantando o simplemente dándoles mucho amor y compartiendo el espíritu navideño. Así que podríamos preguntarnos ¿Cómo hago de esta fecha una especial para mis hijos, sobrinos o nietos? ¿De que manera los integró a la celebración de la Navidad? ¿Qué cosas puedo hacer sin tener que vaciar la cartera?

La parte positiva de estas dudas es que sí, sí hay un sinnúmero de actividades que vienen acompañada de la celebración de navidad en las que podemos integrar a los niños. Aun así, sabemos que cada familia celebra estas fechas de diferentes maneras por esto ofrecemos seis actividades variadas que podrían compartir con los más pequeños durante esta temporada de Navidad.

1. Crear adornos hechos a mano para el árbol de Navidad- Es importante promover la creatividad y actividad motora en nuestros niños y niñas. Por esto, qué mejor manera que realizar adornos hechos a mano para decorar nuestro árbol de Navidad.
2. Decoremos el árbol en familia- Es básicamente una tradición montar el famoso árbol de Navidad. Entonces por qué no aprovechar esta tarea volviéndolo un momento de diversión acompañándolo de música navideña de su gusto. Permítale que ofrezca ideas y aproveche el momento para aceptarlas, validarlas y seguirlas. Esto fomenta la autoestima y permite fortalecer los lazos familiares.
3. Realizar galletas o cocinar algún plato con ayuda del chiquito o chiquita. Enséñele a seguir una receta y fomente el trabajo en equipo, seguir instrucciones y la celebración de ese logro.
4. Cantar villancicos en familia o vayan a parrandear- Toda familia tiene sus tradiciones, y entre algunas, el compartir el cántico de los villancicos es básicamente el significado de compartir en Navidad. Se puede aprovechar y pasar esta tradición a los más pequeños y pequeñas proveyéndoles un momento de actividad lúdica donde puedan sentir su espíritu navideño en su máxima expresión.
5. Noche de películas navideñas - No pueden faltar las famosas películas navideñas. Hay muchísimas opciones para compartir en familia. Démosle la oportunidad este año a los más pequeños y pequeñas de decidir cuáles serán las que podrán compartirse en familia.
6. Foto familiar con vestimenta de navidad- ¡Vamos a convertir la Navidad en un recuerdo para siempre! Mientras que muchas familias ya realizan esta actividad, otros nunca se han dado la oportunidad de reunir a toda la familia y realizar una sesión de fotos. Si queremos integrar a los más pequeños podríamos crear nuestra vestimenta a mano ya sea con papel o con materiales sencillos que podremos hasta conseguir en el hogar. Podemos aprovechar y crear nuestros disfraces con la temática de navidad (ej. duendes, santa, renos), o podemos conseguir los famosos suéteres de navidad y adornarlos nosotros mismo creando así un hermoso recuerdo para la familia.

Ahora que ya tenemos algunas ideas, lo que nos queda es disfrutar de las fiestas con quienes más queremos, creando un ambiente divertido para los niños y para los adultos también.



# "Querido Santa, quiero un celular."

Por **Amanda Tirado Concepción, M.S.**
Estudiante de Psicología en Práctica Clínica en la Fundación Santa María de los Ángeles

**Yariza Cartagena Vélez, Psy.D.**

Se acerca la Navidad, las primeras palabras que vienen a la mente de muchos padres son: las fiestas familiares y los regalos. Para los padres esto trae la preocupación de qué les deben regalar a sus hijos e hijas. En este momento, comienzan a considerar varios factores, entre estos: lo que pidieron sus hijos e hijas a través del año, el costo, el significado y la necesidad de los juguetes. Otro factor importante por considerar es el uso que le puedan dar los niños y niñas a los juguetes que añoraron durante un año. Como padres desean poder cumplir los deseos de sus hijos e hijas, pero a la vez, quieren obsequiarles un regalo que pueda ayudarlos en su desarrollo.

Considerando que estamos en una era tecnológica, la mayoría de los niños y niñas optan por desear dispositivos electrónicos. Estos regalos pueden ser: juegos electrónicos (Playstation 4, Nintendo Switch o Xbox One), celulares, tabletas, televisores, laptops o sistemas de mp3 (iPods). Esto resalta un cuestionamiento en los padres sobre el uso que estos le den a los dispositivos. ¿Lo usará solo para actividades de recreación? ¿Lo usará toda la noche en vez de dormir? ¿Lo distraerá de sus otras responsabilidades? Todas estas son preguntas válidas. Es probable que tu niño o niña se encuentre fascinado por su nuevo juguete y quiera pasar todo su tiempo libre utilizándolo, pero lo importante es que haya límites. Como padre hay múltiples maneras en las que puedes crear estos límites en el hogar.

1. Si es un dispositivo móvil, no le permitas que se lo lleve a la escuela, el uso de este debe ser limitado para el hogar.
2. Puede indicarle que podrán utilizarlo luego de terminar sus tareas académicas, esto ayudará como refuerzo positivo para motivarlos a culminarla.
3. Es importante decirles que antes de dormir el dispositivo debe estar en la zona designada, preferiblemente esta zona debe ser en el cuarto de los padres.
4. Poner un límite de tiempo para el uso diario.
5. Establecer una comunicación de confianza con su hijo e hija para que se discutan las actividades que realiza en su dispositivo electrónico.
6. Puede realizar un contrato con su hijo o hija que determine las pautas de uso y el acceso que los padres van a tener a los aparatos electrónicos. Bajo qué condiciones será utilizado y en caso de que se dañé quien es la persona responsable. Especifique lo que puede hacer y lo que no puede hacer, por más lógico que parezca.

Para contestar las preguntas que se están haciendo. Es probable que su hijo e hija desee utilizarlo todo el tiempo y evitar sus responsabilidades. Por eso es importante que usted le ponga los límites antes establecidos desde que se lo regaló. Estos juguetes pueden tener un uso doble ya que pueden utilizarlo para su tiempo de ocio, pero a la misma vez para hacer trabajos académicos y desarrollar destrezas. Como padres deben estar al tanto de la manera en que sus hijos e hijas utilizan estos dispositivos y promover los usos que ustedes desean.




Disponible en nuestras tiendas

Toys 4 Fun

Plaza las Américas, Mayagüez Mall, PR Premium Outlets Barceloneta, Las Catalinas Mall en Caguas, The Outlet Mall en Canóvanas



# SEGURIDAD Y PIROTECNIA

Por **Carmen I. Suárez Martínez, MD, FAAP**
Presidenta Electa Sociedad Puertorriqueña de Pediatría



Es popular en Puerto Rico el utilizar petardos, fuegos artificiales y otros objetos similares en las celebraciones navideñas en especial las de año nuevo. Desafortunadamente, escuchamos de daños causados por los mismos con mucha frecuencia. La Academia Americana de Pediatría recomienda a las familias que es mejor asistir a espectáculos de fuegos artificiales que hacerlos por su cuenta. Se estima que un 40% de los accidentes ocurren en menores de 15 años. Recomienda que no dejen a los menores encender los artefactos. Se debe supervisar cuidadosamente a los niños cuando se están usando estos explosivos. Se debe de mantener una distancia de varios pies del área donde se enciende los artefactos y no se debe de permitir que los niños recojan la basura que queda de estos explosivos pues puede haber partes que se activen y exploten.

El Reporte Anual de Pirotecnia del 2018 ("2018 Fireworks Annual Report") del Comisión de Seguridad de Productos para el consumidor, demostró que el año pasado en los Estados Unidos hubo sobre 18,500 incidentes de daño físico a consecuencia del uso de pirotecnia. Se atendieron 9,100 pacientes menores de edad. De todos los casos, el 64% ocurrió a varones y 36% en féminas. El 50% de los incidentes ocurrieron en menores de 20 años. Hubo 500 visitas a sala de emergencia por menores que tuvieron daño por los "sparkles" o estrellitas y 200 por los "bottle rockets" o cohetes de botella. En el 2017, hubo ocho muertes reportadas y 12,900 visitas a sala de emergencia.

Los daños que ocurren por los accidentes relacionados a la pirotecnia incluyen quemaduras, pérdida de audición, sordera, daño a la visión, ceguera y pérdida de alguna parte del cuerpo como dedos. Además, pueden causar fuegos, daño por inhalación de humo y muerte. El 44% de los accidentes son quemaduras que pueden ser hasta de tercer grado. De las quemaduras, un 28% envuelven manos y pies. Un 24% son quemaduras en las piernas, 19% quemaduras en la cara, cabeza y cuello y 4% en los brazos.

El negocio de la pirotecnia genera mucho dinero. Para las festividades del 4 de Julio del 2017en Estados Unidos, se estima que generó unos 885 millones de dólares. Unos 60 millones más que la misma fecha del año anterior. Algunos estados prohíben el uso de cualquier tipo de pirotecnia. Otros permiten ciertos artefactos y desafortunadamente hay un mercado ilegal significativo.

Si de todas maneras usted decide estar cerca o utilizar cualquier tipo de pirotecnia, fuegos artificiales, "sparkles", "bottle rockets" etc., tome las medidas de seguridad para evitar accidentes. Conozca el artefacto y lea las instrucciones sobre cómo se usa. Una vez encienda un artefacto debe de alejarse inmediatamente. Encienda un artefacto a la vez. No dirija el artefacto a lugares donde puedan estar personas u objetos que puedan incendiarse. No utilice botellas de cristal o metal para poner estos objetos al momento de encenderlos. Tenga una manguera o un cubo de agua cerca del lugar donde planea utilizar estos objetos. Asegúrese que los menores de edad estén a distancia. No permita que los menores recojan la basura que dejan los objetos. La forma correcta de disponer de la basura es importante. La recomendación es poner toda esta basura en un cubo con agua durante la noche. Al otro día, poner esta basura en una bolsa plástica y cerrarla para evitar que se seque y entonces echarla en el contenedor de la basura. No haga uso de estos objetos si está bajo los efectos de bebidas alcólicas o drogas.

Tenga presente a las mascotas que además de poder sufrir los mismos daños que los humanos tienden a ponerse muy nerviosas con los ruidos asociados.

**Referencias:** Academia Americana de Pediatría, Consumer Product Safety Commission, Dr. Gary Smith (AAP) Council of Injury, Violence and Poison Prevention.

# Fundación Santa María de los Ángeles

## Más de 20 años atendiendo la salud mental de niños y jóvenes en las comunidades más necesitadas.



Fue a mediados del año 1997, cuando un grupo de voluntarias de la Fundación Pro Ayuda de Puerto Rico, en alianza con el Departamento de la Familia, iniciaron un precioso proyecto dirigido a darle apoyo, asistencia y albergue a jovencitas que quedaban embarazadas a destiempo. Estas jovencitas, aún niñas, en su gran mayoría, carecían del apoyo familiar y de los recursos necesarios para atender responsablemente su embarazo y proteger la salud de su bebé. Con esa misión de ayudarlas nació, hace más de dos décadas, el Hogar Santa María de los Ángeles, en el barrio Cupey Alto, en San Juan.

Por trece años consecutivos Santa María de los Ángeles fue el hogar para cientos de jovencitas y sus recién nacidos. Aquí se les proveía alojamiento para ellas y sus bebés, alimentos, artículos de primera necesidad, atención médica, asistencia psicológica y mucho amor.

Con el pasar de los años, y atemperándonos a los tiempos y a las nuevas necesidades de la población que atendíamos, el hogar expandió sus servicios para atender también a niños y jóvenes que manifestaban problemas de conductas de riesgo en su entorno familiar o escolar.

Nos transformamos para atender otras necesidades

Hoy día somos Fundación Santa María de los Ángeles, uno de los centros de ayuda, prevención y capacitación psicológica más completo y confiable, con profesionales en grado doctoral en psicología, labor que realizamos en alianza con la Universidad Carlos Albizu de San Juan.

Ya no operamos únicamente como un hogar sustituto. Ampliamos nuestros servicios para atender a una población más grande. Ahora, desde nuestras facilidades en Cupey, ofrecemos los siguientes servicios psicológicos, divididos en tres programas principales:

1. Apoyo y ayuda psicológica a jovencitas embarazadas a destiempo, para que continúen su embarazo de forma responsable, con buena salud y logren su felicidad y la del bebé por nacer.
2. Terapias semanales supervisadas por doctores en psicología, para atender, en etapa temprana, los trastornos y conductas de alto riesgo, logrando así a que puedan disfrutar de una vida normal y saludable, que los beneficiará en su relación familiar y comunitaria. Ofrecemos terapias individuales, de grupo, para toda la familia.
3. Talleres de Capacitación en escuelas, residenciales y comunidades para educar y prevenir sobre temas que afectan la población de niños y jóvenes hoy día, tales como bullying, intención de suicidio, depresión, ansiedad, autoestima, miedo, sana convivencia, manejo de emociones, sexualidad y otros.

Actúa a tiempo, ayudarte es nuestra misión

Es responsabilidad de todos los padres velar por el bienestar, tanto físico como psicológico, de sus hijos. Si notas cambios en la manera en que éstos se desenvuelven en términos conductuales o de estado de ánimo, busca ayuda inmediata. Cuando se presentan tales señales las mismas suelen ser síntomas provocados por sucesos que enfrentan en su entorno.

La Fundación Santa María de los Ángeles te puede ayudar a identificar qué le está provocando a tu hijo(a) malestar, aplicando terapias, basadas en evidencias para el manejo del problema principal.

A través de nuestros programas impactamos a miles de niños y jóvenes anualmente, muchos de ellos, sin los recursos para sufragar el costo de recibir terapias y ayuda psicológica.

Por ser la Fundación una organización sin fines de lucro todos los servicios que ofrecemos los hacemos de forma gratuita o aceptando una aportación mínima, como contribución, de aquellos que puedan hacerlo. Operamos gracias a las donaciones y fondos que recibimos de organizaciones y entidades privadas con ese propósito y de la ayuda recibida por las familias que atendemos. Pero si no tienen los recursos, eso no le impedirá recibir nuestros servicios.

Si entiendes que uno de tus hijos necesita ayuda, ponte en contacto con nosotros. Te podemos brindar nuestros servicios profesionales en psicología desde etapas tempranas. Porque tu Salud Mental y la felicidad de tus hijos, son nuestra misión.

**Contáctanos:**
**Teléfonos: (787) 292-6215, (787) 292-6210**
**Email: directorejecutivo@fundacionsantamariapr.org**
**Fundación Santa María de los Ángeles**
**www.fundacionsantamariapr.org**



# Nace nuestro nuevo bebé en Mayagüez Medical Center

**Mayagüez Medical Center inauguró de manera oficial** el nuevo y más completo Centro especializado en cuidado para la mamá y su bebé en toda el área oeste, el Maternal & Infant Center. Con una inversión de 2.5 millones de dólares, esta unidad materno infantil cuenta con un experimentado grupo de ginecólogos obstetras, cuatro nuevas suites "Labor Delivery Room", programa de parto sin dolor para beneficio de nuestras pacientes, una moderna unidad de Cuidado Intensivo Neonatal (NICU), perinatólogo, neonatólogos, pediatras y subespecialistas pediátricos que brindan apoyo las 24 horas de los siete días de la semana. También contamos con un excelente equipo de profesionales de enfermería especializado en recien nacidos dispuestos a asistirte y tecnología de primera.



"Desde que llegamos a Mayagüez en el 2019, nuestro interés y enfoque ha sido transformar los servicios de salud del área oeste de Puerto Rico. Mayagüez Medical Center se ha mantenido en constante crecimiento, fortaleciendo los servicios médicos y ofreciendo más. Hoy vemos realizado el sueño de inaugurar esta nueva unidad materno infantil con servicios especializados para la mamá y el bebé que nos distingue. Nuestro compromiso es con la comunidad y nos mueve la confianza que despositan en nosotros a diario. El Maternal & Infant Center no debe ser la excepción, queremos convertirnos en una opción real para ti mamá al momento de dar a luz", expresó el Sr. José L. Quirós, presidente y CEO del Grupo Hospitalario Manatí, Mayagüez y Bayamón Medical Center y el Puerto Rico Women's and Children's Hospital.

Por su parte el Dr. William Ramírez Cacho, perinatólogo y director de la nueva sala de partos dijo, "Hoy estamos celebrando la apertura del Maternal & Infant Center, el centro más completo en cuidado para mamá y bebé. Es para nosotros un orgullo y gran satisfacción poder ser parte de este proyecto ya que por años la región oeste se ha visto limitada en tecnología y recursos obstétricos y neonatales. En un país donde la taza de natalidad ha disminuído, nosotros aceptamos el reto de hacer las cosas bien y entendemos que hay procesos de cambios y transformación. En el Maternal & Infant Center buscamos que nuestra calidad de servicio sea excelente, incluyendo a la familia en este momento tan importante y ofreciéndole recursos que antes no eran posibles para hacer este proceso más llevadero. Estamos respaldados por excelentes profesionales de la salud y especialistas que atenderán sus necesidades".

Con esta apertura del Maternal & Infant Center, el Grupo Hospitalario de Manatí, Mayagüez y Bayamón Medical Center se convierten en los centros más completos en el Caribe para atender madres y niños. Para más información comuníquese al (787)652-9200





# Beneficios de jugar con plasticina

Por **Liannette Bellido Cintrón, BS, MA**
Neuroeducadora

A la hora de escoger un regalo para tus hijos, piensa en el beneficio que aporta a su desarrollo. Ya se acerca la Navidad y las listas de nuestros niños muchas veces están llenas de regalos muy tecnológicos, pero ¿sabes cuál es la diferencia y la importancia de hacer un regalo que tenga grandes beneficios en el desarrollo de tu hijo?

A diferencia de los video juegos, los celulares y la tecnología que nos aleja cada vez más, jugar con plasticina tiene grandes beneficios y mucha importancia para el desarrollo holístico de tus hijos. El primero y más conocido de los beneficios de jugar con plasticina lo es el desarrollo de la motricidad fina. Al utilizar la plasticina se fortalecen los músculos de las manos y dedos, preparando así esas pequeñas manitas eventualmente para la escritura. Además, el uso de la plasticina aumenta la agilidad y la fuerza de las manos, proveyendo destrezas en los dedos para amasar, separar y unir.

La coordinación ojo-mano que, es un pre-requisito para la lectura, aumenta al utilizar la plasticina. Como bien es sabido, el uso de la plasticina estimula la creatividad, dando paso a la imaginación y la fantasía. Los niños y niñas que juegan con plasticina imaginan, crean y materializan sus ideas, favoreciendo la expresión de sus emociones, la comunicación y las relaciones sociales. A través del juego con plasticina se incrementa el lenguaje, ya que aprenden nuevos conceptos. Al comentar sobre lo que están haciendo dan vida a sus pensamientos, conectando su pensamiento con la realidad.

Igualmente, el juego con plasticina potencia la atención y la concentración, al ser una actividad que les mantiene motivados y entretenidos por un periodo de tiempo que va desde 15 minutos hasta horas de diversión, imaginación y creatividad. El juego les permite expresar sus emociones y sentimientos. También les ayuda a relajarse, calmarse y liberar estrés.

Gracias a la variedad de colores que tiene la plasticina, se pueden trabajar el reconocimiento, diferenciar los colores, formas y mezclar para crear colores nuevos. Los conceptos matemáticos como forma, volumen y proporción se aprenden a través del juego con plasticina. También es importante para la toma de decisiones en un futuro: desarrolla el pensamiento crítico, lógico matemático y causa y efecto. Mediante el juego se desarrolla la personalidad y los gustos propios. El niño o niña, al jugar con plasticina, crea su propia realidad y tiene la capacidad de exteriorizar sus ideas. Sus creaciones son tangibles y perduran por el tiempo.

Por otro lado, le ofrece al niño o niña cierto nivel de autonomía ya es él o ella quien, en su juego, escoge los materiales que quiere utilizar, qué va a hacer y cómo lo va a hacer. De esta forma, se involucra en el juego y lo hace pertinente a su realidad. Esto le ayuda también a comprender sus propios límites y trazar metas para eventualmente lograrlo. En el juego con la plasticina hay un grado de satisfacción al conseguir lo que se proponen. Obtener el resultado esperado es gratificante, por lo que aumenta su autoestima.

El juego con la plasticina no representa riesgo al niño siempre y cuando se utilice bajo la supervisión de un adulto. Durante esta supervisión se crea una interacción de padres e hijos que aporta los mismos beneficios de relajación, tanto a los niños como a sus padres y fortalecer el vínculo de amor familiar. A través de este juego, se fomenta el trabajo en equipo y el niño aprende a compartir y crear con los demás.

Se desarrollan varios sentidos con la plasticina, por ejemplo, el olfato, ya que la plasticina tiene un olor agradable que de la misma manera evoca en los recuerdos memorias inolvidables. También desarrolla el sentido del tacto ya que es suave, puede estar fría o caliente al amasarla y con el aire al secarse puede estar dura, también trabajando los cambios de la materia en un ámbito de conocimiento científico. De igual forma, sus atractivos y brillantes colores la hacen muy agradable a la vista, desarrollando este importante sentido.

El juego con plasticina ayuda a sentirse bien. Jugar y estimular la creatividad libera endorfinas: neurotransmisores relacionados a la felicidad y el bienestar. Entre otros neurotransmisores que libera su cerebro al jugar con plasticina se encuentra la acetilcolina y la dopamina que mejoran el estado de ánimo y favorecen el desarrollo cerebral.

La edad recomendada para comenzar a jugar con plasticina es a los dos años, siempre teniendo en cuenta que se debe realizar bajo la supervisión de un adulto. La plasticina marca Play-Doh, por ejemplo, no es tóxica, sin embargo, como todas las actividades infantiles los niños deben ser supervisados en todo momento. No olviden que el jugar con plasticina debe ser una actividad placentera y divertida. Así que, esta Navidad, en lugar de llenar de regalos a tus niños, ofrécele experiencias que redundaran en beneficios tanto para ellos como para ti. El juego con plasticina crea experiencias que perduran en la mente y en el corazón.

# Mi Pediatra

SOCIEDAD PUERTORRIQUEÑA DE PEDIATRÍA

## La Sociedad apoya a nuestros Pediatras






100% JUGOS

SIN AZÚCAR AÑADIDA Y SIN SABORES ARTIFICIALES

RICOS EN VITAMINAS

DISTRIBUYE B. FERNANDEZ & HNOS., INC.