

el pediatra

Panamá 2026, año 23 No. 78



Acetato de Aluminio CMO®

VENTA SIN
PRESCRIPCIÓN
MÉDICA

ALIVIA LA INFLAMACIÓN DE LA PIEL PROVOCADA POR:

- Picadura de insectos
- Alergias
- Magulladuras
- Urticaria por contacto
- Mastitis
- Úlceras
- Erisipela
- Baños de asiento



NO SE AUTOMEDIQUE, CONSULTE A SU MÉDICO



(507) 202-1515



info@dmdrigar.com

Hecho en Costa Rica por Chemo Centroamerica S.A.
Distribuido por Laboratorios Rigar, S. A.

*¡Restaura tu piel,
recupera tu confianza!*

DERMATIN

Crema tópica



Menos tiempo
de tratamiento



Menos efectos
adversos



Más
potencia

NO SE AUTOMEDIQUE, CONSULTE A SU MÉDICO

www.laboratoriosrigar.com

f Instagram Laboratorios Rigar



Laboratorios Rigar S.A.



Contenido

- 02 Editorial: Dra. Elizabeth Castaño
- 04 Importancia de la comunicación efectiva para padres por el pediatra
- 06 Vocación de cuidar a los más pequeños: Enfermera Pediátrica
- 08 La tecnología como herramienta educativa
- 10 La importancia de la lectura en familia
- 14 ¿Qué debo hacer si mi hijo no se interesa por la lectura?
- 16 Actividades prácticas para fomentar la educación emocional
- 18 Estrategias de disciplina positiva
- 20 Reconociendo señales de estrés o ansiedad en la niñez
- 22 Promoción de la Salud Mental en la familia para educar hijos saludables
- 24 Tareas apropiadas en la niñez y adolescencia
- 27 Prácticas para promover la salud mental en adolescentes

Fundador

Dr. Egberto Stanzola

Editora Honoraria

Dra. Leonor Olivares

Editor

Dr. José Almarío

Consejo Editorial

Dra. Geraldine Norte lanza

Dr. Martín Lasso B.

Dr. Iván A. Wilson

Dra. Yesenia Williams

Junta Directiva 2025-2027

Presidente

Dra. Geraldine Norte

Vicepresidente

Dr. Manuel Alvarado

Tesorero

Dr. Ana Lucas

Secretario de Asuntos Internos

Dra. Mitzila Rosas

Secretaria de asuntos Externos

Dra. Cristina Batista

Vocal

Dra. Yesenia Williams

Asesor

Dra. Marvis Corro

Capítulo de Chiriquí

Presidente

Dra. Kathia Montero

Capítulo de Veragua

Presidente

Dr. José A. Luque

Capítulo de Azuero

Presidente

Dr. José Domingo Baule

Créditos de Producción

PSG PUBLICIDAD, S.A.

elpediatra@psgpublicidad.com

www.spp.com.pa

Instagram spponline

Editorial

Dra. Elizabeth Castaño

Dr. José C. Almario
Pediatra
MSPP

Este editorial rinde homenaje a una trayectoria de excelencia médica y humana, celebrando el legado de una figura insigne de la pediatría nacional reconocida por la Sociedad Panameña de Pediatría en su LIV Congreso Nacional de Pediatría.

Legado y Excelencia en la Medicina

La Sociedad Panameña de Pediatría enaltece la labor incesante de aquellos profesionales que consagran su vida al bienestar de la niñez. Ser distinguido como pediatra sobresaliente no es solo un reconocimiento a la destreza clínica, sino a la empatía profunda que define el arte de curar con amor y rigor científico.

A lo largo de los años, la doctora ha demostrado una entrega sin límites en los hospitales y las aulas. Su capacidad para tender puentes entre la ciencia médica y la calidez humana ha transformado la realidad de innumerables familias en nuestro país. Cada diagnóstico certero y cada palabra de aliento a pie de cama representan los pilares de una vocación ejercida con absoluta integridad.



Podemos destacar su trabajo silencioso por más de 20 años de elevar el nivel de excelencia académica de la revista científica de la sociedad "Revista Pediátrica", siendo reconocida nacional e internacionalmente.

Compromiso con el Futuro

Este reconocimiento resuena como un faro de inspiración para las nuevas generaciones de galenos. En tiempos donde la tecnología médica avanza sin pausa, la figura de un pediatra distinguido nos recuerda que el corazón de la medicina sigue siendo el latido compartido entre el médico, el paciente y su entorno familiar. Desde este espacio editorial, celebramos con profundo orgullo esta distinción gremial.

Agradecemos a la colega homenajeada por cimentar una senda luminosa de honor, ética y ciencia. Su legado ya forma parte indeleble de la historia de la salud infantil en Panamá, proyectándose hacia el futuro como un modelo perenne de vocación y servicio humanitario.

Bienestar que se siente, Nutrición que te acompaña

Disfruta todo el sabor y beneficios
de la leche **sin lactosa**.



FÁCIL
DIGESTIÓN



100%
NUTRICIÓN



BIENESTAR
DIARIO



CALCIO Y
VITAMINAS



LACTOSA
DESCOMPUESTA



MÁS DEL 50% DEL CALCIO EN LA DIETA

proviene de los lácteos, fundamental para
huesos fuertes y una nutrición adecuada.
*Milex Sin Lactosa te ayuda a obtenerlo sin
molestias digestivas.*

**TODO EL SABOR,
TODA LA NUTRICIÓN.**

La leche materna es el mejor alimento para el lactante



Importancia de la comunicación efectiva para padres por el pediatra

Dr. José C. Almario
Pediatra/ MSPP

En la consulta pediátrica, el estetoscopio, la báscula y la receta son herramientas visibles. Pero existe un instrumento mucho más poderoso y, a menudo, subestimado: la comunicación. Un pediatra que domina la ciencia, pero no sabe comunicarla ni escuchar pierde la mitad de su efecto terapéutico y es una de las causas principales del cambio del pediatra de cabecera.

Los padres llegan a la consulta ya sea de control o por enfermedad con deseos de saber si su niño evoluciona bien para su edad y en caso de una morbilidad de que le podamos diagnosticar acertadamente. Si el pediatra responde con tecnicismos, prisa o autoridad distante, esa falta de comunicación se convierte en ansiedad y estrés que le lleva a la desconfianza. El resultado es predecible: padres que "consultan al Dr. Google" posibles diagnósticos, otros que no cumplen tratamientos o que cambian de médico cada tres meses.



La comunicación efectiva es lo contrario. Es traducir. Cuando explico que un niño tiene "otitis media aguda", el padre escucha "infección en el oído". Cuando digo "la fiebre es un mecanismo de defensa", el padre deja de verla como enemiga. Explicar el "por qué" de cada indicación aumenta la adherencia al tratamiento de 40% a más del 80%, según estudios de adherencia en pediatría.

Pero comunicar no es solo hablar. Es escuchar primero. Preguntar: "¿Qué es lo que más le preocupa hoy?" muchas veces revela que la fiebre es lo de menos y que el verdadero problema es el insomnio de toda la familia. Validar la emoción del padre con un "Entiendo que es agotador" abre más puertas que cualquier discurso.

En puericultura, la comunicación es aún más crítica. Aquí no receto un antibiótico: enseño a criar. Explicar por qué no se debe forzar a comer, por qué el "no" también es amor, o por qué el llanto no se debe ignorar, requiere empatía, paciencia y lenguaje sencillo. Sin eso, el padre suele aceptar en consulta y hace otra cosa en casa.

Otro pilar es la honestidad. Decir "no lo sé, pero lo investigaremos y vamos a darle seguimiento" genera más confianza que inventar una respuesta. Los padres no buscan un médico infalible, buscan uno humano y accesible. En la era de la desinformación, el pediatra debe ser el canal confiable. Si yo no explico con claridad, lo hará un influencer sin formación.

Al final, un diagnóstico correcto que el padre no entiende o no acepta, no sirve. La comunicación efectiva es el puente entre la evidencia médica y la vida real del niño. Y ese puente se construye en cada consulta, con cada palabra.



TOWN CENTER
CONSULTORIOS



+450 ESPECIALISTAS

DE LA SALUD

EN UN SOLO LUGAR

Dra. Itzel Aguilar
Pediatria

Dr. Adrián Ruidiaz Ng
Pediatria y Neonatología

Dra. Ana Gabriela Lucas
Pediatria

Vocación de cuidar a los más pequeños: Enfermera Pediátrica

Por: Licenciada Ivonne Romero Castillo / Enfermera Pediatra / Registro 5847

“Los auténticos elementos de la enfermería son casi desconocidos”. Florence Nightingale.

La historia cuenta que en las civilizaciones antiguas, como la azteca y babilónica, el cuidado de los niños estaba bajo la responsabilidad de las madres, comadronas, así como de figuras religiosas estas últimas tenían como objetivo ofrecer seguridad social a aquellos niños enfermos o abandonados. Sin embargo las exigencias de la época trajeron consigo no sólo la evolución sino también el perfeccionamiento de la capacidad de cuidar.

El desarrollo de los hospitales infantiles (siglo XIX) catapultó la evolución de la pediatría como rama especializada no sólo en la medicina sino también en la enfermería; dedicarse al cuidado de un niño “era una verdadera prueba de fuego” (Nightingale, 1991).

En la actualidad un profesional de enfermería dedicado a la atención pediátrica involucra el desarrollo de “un poder” que va más allá de la formación académica especializada, es pasar de una actitud pusilánime a una actitud valiente, en donde

en una simple canalización de venas se le ofrece consuelo al que en ese momento está en la camilla, es administrar una vacuna o medicamento haciendo sonreír al niño; es poder comunicarte en un lenguaje a veces incompreso donde las señales no verbales cobran sentido, es ofrecer una indicación con sensibilidad, adaptabilidad y paciencia. Es procurar mantener vivo ese niño interno creativo con deseos de evolución constante, donde te conviertes en la voz defensora del que está bajo tu cuidado, un apoyo para ese padre que se resquebraja en medio del sufrimiento o vulnerabilidad de su hijo. Desarrollas habilidades para manejo de situaciones de estrés o presión.

En definitiva ser una enfermera pediátrica constituye un reto profesional diario, que te llena el corazón y te confiere una capacidad de gratificación inexplicable donde la huella que dejas es resultado de los cuidados excepcionales proporcionados.

Enfermeras y pacientes en Hospital Infantil del Hospital General de Filadelfia, 1904





Desde sus primeros pasos y en cada etapa.
Cuidamos a tu familia, generación tras
generación, con la misma entrega desde 1921.

-25%^{DTO}
TODOS LOS DÍAS

PARA JUBILADOS,
PENSIONADOS Y
ASEGURADOS



**CONOCE NUESTROS
PLANES DE SALUD**

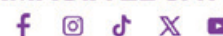


DOMICILIO AL 392-0101

CEL. 6001-0202



FARMACIA EL JAVILLO



La tecnología como herramienta educativa

Dra. Geraldine Norte
Pediatra – Neonatóloga
MSPP

La tecnología forma parte de la vida diaria de la mayoría de nosotros. Los niños ven teléfonos, tabletas, computadoras y televisores desde edades muy tempranas si se les permite. Para algunos padres, esto puede generar preocupación; para otros, representa una oportunidad de aprendizaje. La tecnología, por sí sola, no es buena ni mala. Su efecto depende del uso que se le dé, de la edad en que se inicia la exposición a las pantallas, del tiempo que se le dedique a ellas, del contenido que se elija y, sobre todo, del acompañamiento de los adultos.

Cuando se utiliza de manera adecuada y a la edad recomendada, la tecnología puede convertirse en una herramienta educativa valiosa. Puede ayudar a los niños y adolescentes a descubrir letras, números, idiomas, música, ciencia, arte y muchas otras áreas del conocimiento. Existen aplicaciones, videos y plataformas diseñadas para estimular la curiosidad, la memoria, la creatividad y la resolución de problemas. Sin embargo, es importante recordar que ningún dispositivo reemplaza el juego libre, la lectura compartida, la conversación familiar ni el contacto con otras personas. Es bien sabido que los niños aprenden mejor viendo caras reales y teniendo conversaciones no virtuales. Los primeros años de vida son y seguirán siendo una etapa fundamental para el desarrollo del cerebro. Por eso, en los niños más pequeños, la tecnología debe usarse con mucha prudencia, con cautela. Un bebé o un niño pequeño necesita más brazos, cuentos, canciones y juegos que pantallas. La interacción humana es la base del lenguaje, de la seguridad emocional y del aprendizaje.



A medida que los niños van creciendo, pueden aprovechar mejor los recursos digitales. Una tableta puede servir para escuchar cuentos narrados, practicar sumas, aprender vocabulario en otro idioma o explorar imágenes del cuerpo humano, los animales o el espacio. También puede ser una forma de reforzar lo aprendido en la escuela. Pero para que realmente sea educativa, la tecnología debe tener un propósito claro. No es lo mismo usar una pantalla para investigar sobre los planetas que pasar horas viendo videos sin supervisión.

El papel de madres, padres y cuidadores es esencial. Acompañar no significa vigilar con desconfianza todo el tiempo, sino participar, orientar y conversar.

Elegir contenidos de calidad y apropiados a cada edad es una tarea importante. Los contenidos educativos deben invitar al niño a pensar, crear, responder o imaginar, no solo a mirar pasivamente y si son interactivos mejor. Los recursos digitales que debemos buscar son aquellos que despiertan preguntas y pueden conectarse con actividades fuera de la pantalla. Por ejemplo, después de ver un video sobre plantas, el niño puede sembrar una semilla; después de escuchar un cuento, puede dibujar a los personajes; después de aprender una canción, puede cantarla con su familia.

El tiempo frente a pantallas también debe cuidarse. Pasar demasiadas horas con dispositivos puede afectar el sueño, la atención, el comportamiento, la actividad física y la convivencia. Por eso, cada familia necesita establecer reglas claras. Puede haber horarios definidos, como usar la tecnología después de terminar tareas o durante un tiempo limitado. También conviene crear espacios libres de pantallas, como la mesa durante las comidas, el dormitorio antes de dormir o los momentos de juego familiar.



Un aspecto que muchas veces se olvida es el ejemplo de los adultos. Los niños aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice. Si un padre pide que el niño deje la tableta, pero él mismo usa el celular durante toda la cena, el mensaje pierde fuerza. En cambio, cuando los adultos guardan el teléfono para conversar, leer o jugar, enseñan que la tecnología tiene un lugar, pero no debe ocuparlo todo.

La tecnología también puede fortalecer los vínculos cuando se usa en familia. Ver juntos un documental, hacer una videollamada con un ser querido, buscar una receta para cocinar o escuchar música para bailar son formas positivas de integrar lo digital a la vida cotidiana. El problema no es la pantalla en sí, sino el aislamiento, el exceso o la falta de orientación.

Además, es importante hablar con los niños sobre seguridad digital. Desde pequeños deben aprender que no deben compartir datos personales, fotografías, dirección, escuela o contraseñas. También deben saber que, si algo en internet les causa miedo, tristeza o incomodidad, pueden contarlo a un adulto de confianza sin temor a ser castigados. La confianza es una herramienta de protección.

La tecnología puede ser una gran aliada del aprendizaje cuando se usa con equilibrio, intención y acompañamiento. Puede abrir puertas al conocimiento, estimular la curiosidad y apoyar la educación escolar. Pero los niños necesitan mucho más que dispositivos: necesitan tiempo de calidad, afecto, juego, movimiento, descanso y conversación. La mejor educación tecnológica no consiste en prohibir todo ni en permitir todo, sino en enseñar a usar las herramientas digitales con responsabilidad, creatividad y sentido humano.



La importancia de la lectura en familia

Dr. Martín A. Lasso B.
Pediatra-Neonatólogo, MSPP

La lectura en familia es muy importante porque fortalece los lazos afectivos entre padres e hijos y asegura el éxito escolar de los niños. Cuando los adultos comparten historias con los más pequeños, no solo les enseñan a leer, sino que crean momentos felices que durarán para toda la vida.

Compartir un libro en casa tiene un impacto gigante en el crecimiento de los niños por varias razones:

1. Une más a la familia, porque:

- ✓ Crea recuerdos bonitos. Pasar tiempo juntos con un libro hace que los niños se sientan amados y protegidos.

- ✓ Mejora la comunicación de todos los miembros. Las historias abren un espacio genial para platicar sobre las emociones y lo que pasa en el día a día, haciendo comparaciones de la historia o de sus personajes con situaciones de la vida real.

2. Ayuda a aprender mejor, porque:

- ✓ Aumenta el vocabulario: Los niños escuchan palabras nuevas, aprenden a estructurar oraciones, mejoran la conjugación de los verbos, sus tiempos. Mejoran la expresión oral y también a escribir mejor.
- ✓ Asegura mejores notas: Según estudios de psicología educativa, los estudiantes que leen con sus familias tienen un mejor rendimiento académico.

- ✓ Despierta la imaginación y estimula la creatividad: Viajar a mundos fantásticos entrena el cerebro y fomenta la creatividad, cada uno de nosotros puede imaginar un escenario completamente diferente para una misma situación.

3. Enseña grandes valores:

- ✓ Fomenta la empatía: Ponerse en los zapatos de los personajes ayuda a los niños a entender a los demás. Le permite al niño pequeño evaluar opciones, causas y sus consecuencias sin la necesidad de experimentarlo en sus propios zapatos.
- ✓ Ayuda a vencer miedos: Muchos cuentos enseñan a los niños cómo superar retos y temores de forma divertida. Le ayuda a enfrentar el miedo igual que el personaje de la historia.

Para crear el hábito de la lectura en familia, algunos portales de literatura o páginas electrónicas en internet recomiendan crear o elegir un rincón cómodo de la casa y separar unos minutos al día para leer juntos. Después es conveniente un espacio para hablar de la lectura leída, sus interpretaciones, que decisiones hubiesen tomado de manera diferente o explicar las palabras nuevas.

Aunque la lectura puede existir en varios formatos y es válida. De acuerdo a la información que manejamos actualmente, debemos fomentar la lectura en libros impresos, revistas o materiales impresos que se puedan tocar para estimular aspectos sensoriales, especialmente de los niños más pequeños.

¿Cuáles serían los libros más convenientes según la edad de tus hijos?

Las recomendaciones de lectura varían significativamente según la etapa de desarrollo en dónde se encuentren tus hijos, el abanico de posibilidades es amplio y vamos desde aquellos libros grandes, con grandes letras y enormes ilustraciones, libros con texturas o contrastes de blanco con negro para bebés, tiras cómicas, hasta novelas con temáticas complejas para adolescentes. Más allá de la edad cronológica, es fundamental considerar el nivel lector individual, los intereses personales de cada niño y adaptarnos a ellos.

A continuación, te comparto algunas lecturas recomendadas agrupadas por rangos de edad:

1. Primera Infancia (0 a 5 años)

- ✓ 0 a 2 años: En esta etapa se recomiendan libros con ilustraciones simples, colores llamativos y texturas para exploración sensorial.
- El Pollo Pepe, Buenas noches, Luna y La pequeña oruga glotona son clásicos muy recomendados.
- Adivina cuánto te quiero y El monstruo de colores (en versiones adaptadas) ayudan a introducir emociones y vínculos.
- Los cinco sentidos, Oso pardo, oso pardo ¿qué ves allí? estimulan el desarrollo del lenguaje.
- Libros de colecciones de primeras palabras, los animales, los colores, los medios de transporte, los opuestos, los contrastes.



- ✓ 3 a 5 años: Los niños ya pueden seguir hilos narrativos sencillos y suelen pedir que se les lea la misma historia repetidamente para obtener seguridad.
- Aquí tenemos algunos libros clásicos como La ballena y el caracol, los libros del Dr. Seuss o los libros ilustrados de Amelia Bedelia (aunque también funcionan para los escolares porque son ricos en sentido figurado, doble significado y comprensión lectora).
- Elmer y La ovejita que vino a cenar son ideales para enseñar valores de forma divertida.
- Historias con sonidos y rimas, como Animales al tren.
- Las divertidas aventuras de las letras, fomentan la expresión verbal.

2. Educación Primaria o etapa escolar (6 a 12 años)

- ✓ 6 a 8 años: Esta es la etapa de los "primeros reales lectores" porque comienzan la lectura autónoma. Se recomiendan libros con letra grande, capítulos cortos e ilustraciones que apoyen el texto.
- Colecciones populares incluyen La pandilla de la ardilla, Los Busca Pistas, Magic Animals y la serie de Isadora Moon.
- No podemos dejar a un lado los clásicos como El Principito y cuentos de los hermanos Grimm son introducciones sólidas a la literatura.
- También funcionan las fábulas griegas.
- ✓ 9 a 12 años: Los lectores buscan historias de aventuras, misterio y temas que conecten con su crecimiento personal y entorno social.



- Sagas de aventura como Percy Jackson, Harry Potter y Los forasteros del tiempo en la literatura en español, logran mantener el interés constante por la historia en el niño.
- Otros títulos muy valorados y disfrutados por los niños a estas edades son: Matilda, Amelia Bedelia, El capitán calzoncillos, los libros de Gerónimo Stilton.

3. Adolescencia (13 a 18 años)

- ✓ Lecturas Juveniles: Los adolescentes tienden a preferir éxitos de sagas o superventas, pero también se recomiendan clásicos y lecturas con personajes complejos.
- Títulos contemporáneos populares incluyen Bajo la misma estrella, Invisible, Blue Jeans, La lección de August (Wonder) y Los Juegos del Hambre.
- Lecturas alternativas sugeridas para fomentar el pensamiento crítico incluyen 1984, Un mundo feliz, Rebelión en la granja, El diario de Ana Frank, Fahrenheit 451, el señor de las moscas, como matar a un ruiseñor, la ladrona de libros, el niño del pijama de rayas y El guardián entre el centeno.

Espero que con estas recomendaciones te animes a iniciar tu trabajo como padre de estimular la lectura, cuando el hábito esté instalado tus hijos apreciarán los libros y los devorarán como lo hacen con la comida rápida de los restaurantes de franquicia a las que los llevas. Lo más importante, es que después van a leer solos y disfrutarán también los formatos electrónicos cuando llegue la edad para eso.



Asistencia



Soluciones rápidas para tu negocio.
Respuesta profesional en situaciones cotidianas y emergencias 24/7.

COBERTURAS



1/ Inspección y mantenimiento



2/ Atención por emergencia



3/ Orientación médica



4/ Asistencia legal



Mayor información en la sucursal de tu preferencia o a través del Centro de Contacto 800-5151.

¿Qué debo hacer si mi hijo no se interesa por la lectura?

Dr. Martín A. Lasso B.
Pediatra-Neonatólogo, MSPP

Si tus niños no muestran interés por la lectura, lo más conveniente es intentar convertir esta actividad de una "obligación escolar" a una experiencia divertida, de placer y conexión familiar. Antes de formar jóvenes lectores, es fundamental formar el gusto por leer los temas que le interesan al niño, con recursos no convencionales, a través del juego y la imitación. ¡Si señora!, usted debe dar el ejemplo, los niños deben vernos leer, para desarrollar la curiosidad de ellos por los libros, revistas y otros formatos.

Te comparto algunas estrategias prácticas recomendadas por expertos para motivar a los niños en casa:

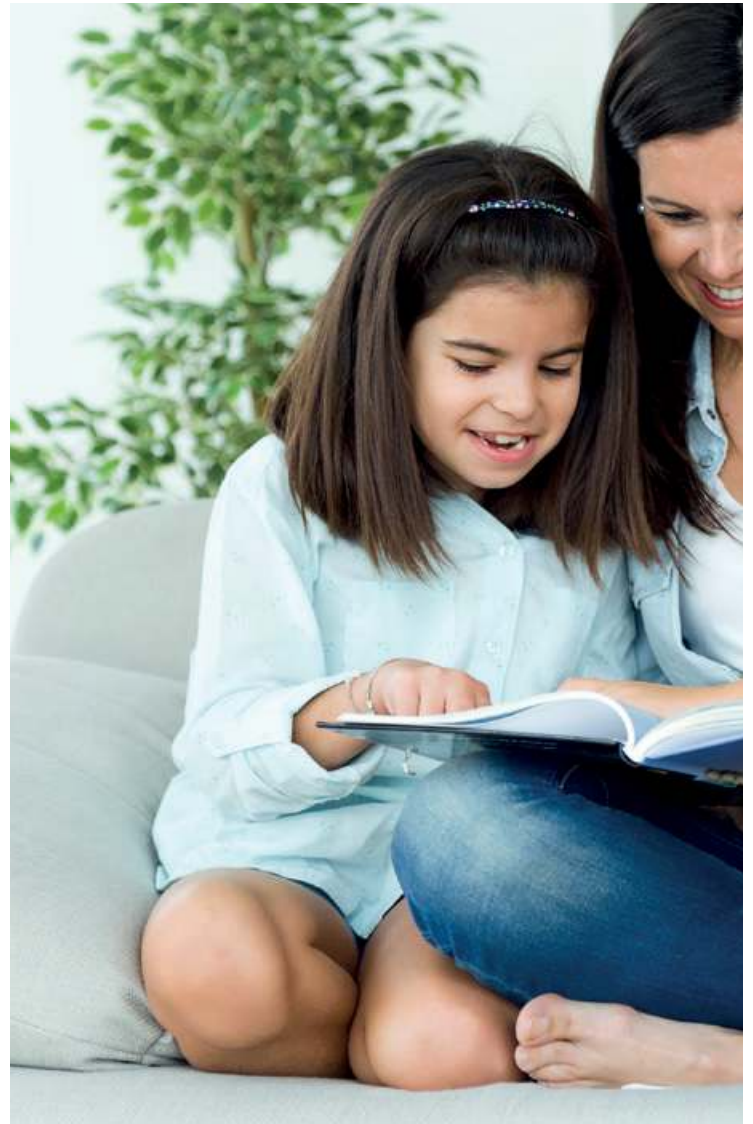
1. Integrar la lectura en la vida diaria:

- Sé el modelo a seguir: Los niños aprenden por imitación. Si te ven disfrutar de un libro, es más probable que quieran hacer lo mismo.
- Crea una rutina sin distracciones: Dedica unos minutos diarios, por ejemplo antes de dormir, a leer juntos. Durante este tiempo, evita el uso de teléfonos o televisión para que nada compita por su atención.
- Aprovecha los tiempos muertos: Lleva siempre un libro pequeño en el bolso para leer en salas de espera o transporte público. Si no tienes uno a mano, pueden leer juntos anuncios o carteles en la calle.
- Espacios dedicados y rutinas: Recomendar la creación de un rincón de lectura en la casa, que sea cómodo y sin distracciones tecnológicas, estableciendo una rutina breve, pero diaria (incluso solo 10 minutos) antes de dormir.

- Lectura en la vida diaria: Incentivar a los niños a leer etiquetas de productos, carteles en la calle o los menús de los restaurantes para mostrar que la lectura es una habilidad útil y cotidiana.

2. Hacer la lectura divertida y participativa:

- Dramatización y juegos: Lee con diferentes voces, dramatiza las historias o realiza lecturas conjuntas donde se turnen para leer en voz alta.



- Fomenta la autonomía: Los padres deben permitir que los niños elijan sus propios libros, incluso si quieren leer el mismo libro repetidamente. Respetar sus intereses y formatos preferidos: revistas de deportes, libros sobre dinosaurios o dibujos animados. Sentir que tienen el control y el respeto por sus intereses aumenta su compromiso. Por supuesto, pregunte sobre lo que están leyendo aunque usted domine el tópico.
- Actividades creativas post-lectura: Después de leer, pueden jugar a inventar un final diferente, crear un cómic basado en la historia o representar una escena. Si el niño no termina la lectura porque perdió el interés en el tema, no lo presione. El objetivo es que la experiencia sea placentera, no una tortura o una tarea obligatoria que usted intenta imponer.

3. Juegos para despertar la curiosidad:

- Caza del tesoro literario: Crea un mapa con pistas relacionadas con personajes de libros para encontrar un "tesoro" final.

- Juego de Verdadero o Falso: Haz preguntas sencillas y divertidas sobre lo que acaban de leer para mejorar su atención y memoria sin que se sienta como un examen.
- Libros que "salen al encuentro": Deja libros a su altura en diferentes partes de la casa y despierta su curiosidad con comentarios como: "Voy a dejar este libro aquí porque tiene un león dentro".

4. Alternativas dinámicas:

- Audiolibros: Son una excelente herramienta para mantener el interés en las historias mientras escuchan el texto, especialmente si tienen dificultades para leer de forma independiente.
- Lectura creativa: Busca o crea textos con formas visuales que sean entretenidos de ver y leer.

5. Lecturas cortas: Incluso con solo dedicar 10 minutos al día, puede marcar una gran diferencia para un niño en su desarrollo del lenguaje y su futura actitud ante los libros.



¿Dónde entramos los pediatras?

Si un niño rechaza la lectura de manera persistente, los pediatras debemos evaluar posibles dificultades en la visión, audición, en el desarrollo del lenguaje, cognición para determinar si existen condiciones o patologías que limitan la capacidad de aprendizaje del niño. Si sospechamos de un trastorno del aprendizaje, es vital referir a especialistas pertinentes para que el niño reciba las terapias necesarias para corregir sus dificultades.

¿Podemos fomentar la lectura en etapas previas al periodo escolar?

Por supuesto que sí, se les recomienda a los padres empezar a leer a sus hijos desde la infancia temprana. Esto ayuda a estimular los circuitos cerebrales relacionados y crea un apego temprano por las letras.

Leer juntos con sus hijos preescolares es una oportunidad para desconectarlos de las omnipresentes pantallas y nos permite conectar emocionalmente, con sus gustos, temores, necesidades, esto es vital en nuestra era digital.

Actividades prácticas para fomentar la educación emocional

Dra. Yesenia Williams
Pediatra
MSPP

Las emociones intervienen en todos los procesos relacionados al crecimiento y desarrollo de los niños. Desde la construcción de las herramientas de comunicación, la integración social, como procesan la información que reciben del mundo que los rodea, la construcción de valores y su desenvolvimiento en la vida diaria.

La importancia de gestionarlas y tomarlas en cuenta en la consulta pediátrica trasciende el aspecto clínico. Poder orientar a las familias es una tarea fundamental del pediatra quien en conjunto con las familias, el colegio, la sociedad se convierte en la guía emocional de ese niño.

Emoción significa etimológicamente, mover hacia (en latín, movere). Educar emocionalmente significa validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo, poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas.

Existen estrategias que permiten enseñar a los niños como identificar, comprender y gestionar las emociones:



1. Reconocimiento de las emociones: es esencial que aprendan a reconocer y ponerle nombre a sus emociones. Usar tarjetas con dibujos de emoticones o expresiones faciales para describir como se sienten, es una actividad fácil de hacer en el hogar.
2. Comprender las emociones: que sus niños sepan que pueden comunicar de forma abierta y directa lo que sienten les ayuda también a comprender sus emociones y la de los demás. Esto fomenta la empatía y respeto por los demás. Conversar acerca de situaciones diarias (si llego a tiempo al colegio y muy tarde, si no pudo completar una asignación en la escuela, si se sintió triste por algo que escuchó) y preguntar cómo se sienten al respecto fomenta además habilidades sociales que maduran a medida que crecen. Esto como práctica diaria fortalece la conexión padres hijos.

3. Gestionar las emociones: aprender a regularse emocionalmente hablando, no es sencillo en ocasiones, el proceso de madurez impacta en esta cualidad y es lo que cada niño debe aprender de su entorno. Si ve adultos explosivos, que no se autoregulan, probablemente lo que estén proyectando a ese menor es una gestión inadecuada de los conflictos. Permitir que compartan sus miedos, frustraciones y situaciones que le preocupan es el primer gran paso para gestionarlas.

Compartir tiempo de calidad en actividades familiares se hace crucial en este proceso. Un niño acompañado aprende a gestionar mejor y autoregularse. Actividades cotidianas como conversar sin apuros, sin celulares, acompañar en la selección de los alimentos, validar cuando se está feliz o triste, acompañar en el manejo de las frustraciones sin que esto signifique resolvérselo todo.

La educación emocional en la infancia es un pilar esencial para el crecimiento integral de niños. No se trata solo de ayudarles a sentirse bien en el presente, sino de darles las herramientas que necesitarán a lo largo de su vida.



La ciencia de educar con el corazón y la mente

La ciencia y el respeto caminan juntos para formar niños seguros, independientes y felices en una verdadero Colegio Montessori.

En los primeros años de vida, las conexiones neuronales se forman a una velocidad asombrosa. En nuestro colegio, potenciamos este desarrollo a través de la metodología científica Montessori.

Un lugar diseñado a la medida de su mente y su curiosidad.

Colegio bilingüe

Curriculum Montessori

Materiales Montessori de la mejor calidad.

54 años de experiencia

Cupos reducidos.



Agende una visita para conocer nuestro ambiente preparado Montessori.

Chat: 6996-9937 Tel: 507 226-2116 E-mail: admisiones@montessoripanamá.com

Estrategias de disciplina positiva

Dra. Geraldine Norte
Pediatra – Neonatóloga
MSPP

La disciplina positiva es una forma respetuosa y efectiva de guiar a los niños hacia un comportamiento adecuado. Educar a un niño es una de las tareas más importantes y, al mismo tiempo, más retadoras para madres, padres y cuidadores. Convivir con niños y tener a nuestro cuidado su educación trae diariamente nuevas preguntas: ¿cómo poner límites sin gritar?, ¿cómo corregir una conducta sin lastimar?, ¿cómo enseñar responsabilidad sin recurrir al castigo? La disciplina positiva ofrece una respuesta basada en el respeto, la empatía y la firmeza. No se trata de permitirles todo lo que quieren, sino de acompañar al niño para que aprenda a comportarse mejor, comprendiendo las consecuencias de sus actos y desarrollando habilidades para la vida con límites sanos.

Esta disciplina positiva en lugar de castigos se enfoca en enseñar habilidades para la vida, fortalecer el vínculo familiar y fomentar la autoestima. Los niños no nacen sabiendo cómo regular sus emociones ni tampoco cómo controlar sus impulsos. Ellos lloran, gritan, se frustran, se enojan o desobedecen porque todavía están aprendiendo. Su cerebro se encuentra en desarrollo, especialmente las áreas relacionadas con la paciencia, la toma de decisiones y el autocontrol.



Cuando un niño se porta “mal”, puede en realidad estar diciendo: “necesito ayuda para entender lo que siento y lo que debo hacer”. Esto no significa que los adultos debamos justificar todas las conductas. Los límites son necesarios y saludables. ¿Qué estrategias podemos implementar?

- Establecer límites claros y que sean consistentes en el tiempo: podemos explicar las reglas de forma sencilla y clara para que nos comprendan, como “En esta casa no se grita para pedir las cosas”, si somos consistentes las internalizarán.
- El refuerzo positivo ayuda: celebremos los logros pequeños y grandes con palabras de aliento como, “Compartiste tus juguetes, ¡qué bien!”. Esto puede hacer que las conductas positivas se repitan.

- Ofrezcamos alternativas: Cambiemos "¡No toques eso!" por "¿Quieres jugar con este otro juguete?", así redirigimos su atención hacia algo permitido.
- Si el niño se enoja, bajémonos a su nivel, míralo a los ojos y le puedes decir: "Entiendo que estés frustrado", así validamos sus emociones.
- Podemos modelar el comportamiento deseado: Los niños aprenden mirando y observando. Si queremos que sean respetuosos, usemos un un tono amable y si cometemos un error debemos disculparnos.
- En lugar de implementar un castigo, invitemos a un "tiempo de calma" donde el niño pueda respirar profundo o contar. Esto ayuda a regular las emociones.
- Las rutinas también son grandes aliadas. Cuando un niño sabe qué viene después, se siente más seguro y colabora mejor. Una rutina para dormir, por ejemplo, puede incluir baño, pijama, cepillado de dientes, cuento y descanso. Si se repite con constancia, el niño aprende a anticipar el momento de dormir. En vez de discutir cada noche, podemos señalar la rutina: "Ya terminamos el cuento, ahora toca descansar". Las rutinas enseñan orden, responsabilidad y dan tranquilidad.

Es importante recordar que las consecuencias deben enseñar y no humillar. Una consecuencia lógica está relacionada con la conducta. Si un niño tira sus juguetes con enojo, puede ayudar a recogerlos. Si derrama agua por jugar en la mesa, puede colaborar limpiando. La intención no es que los hagamos sentir mal, sino mostrarle que sus acciones tienen efectos y consecuencias.

La disciplina positiva requiere paciencia. No funciona como una fórmula mágica ni cambia la conducta de un día para otro. Educar es repetir, acompañar y enseñar muchas veces. Habrá días difíciles, pataletas, discusiones y cansancio. Cada oportunidad de corregir con respeto, es también una oportunidad de fortalecer el vínculo con el niño.

La meta de la disciplina no debe estar enfocada a que los niños obedezcan por miedo, sino que aprendan a tomar mejores decisiones, a respetarse a sí mismos y a respetar a los demás. Un niño criado con límites claros, cariño y respeto desarrolla seguridad, confianza y habilidades emocionales que le servirán durante toda la vida. La disciplina positiva nos recuerda que educar no es controlar, sino guiar con amor, firmeza y esperanza.

SITOCURA®
Hedera helix L. / Coptis chinensis Franchet

El primer jarabe en sobres bebibles para el alivio de la tos

Práctico, higiénico y fácil de llevar.

1 sobre = 1 dosis exacta

Niños SITOCURA Jarabe

10 ml x 15 Sobres

Extractos de origen natural

Efecto expectorante y antitusivo

Apto para niños

Jarabe para la tos, ahora en sobres.

Conoce más sobre SITOCURA®

MAGALU SALUD

DermaCareClinic
Dra. Jaselyn Ramos Yau
Dermatología Adultos y Niños

Nuestros servicios:

- Dermatología Clínica adultos y niños
- Dermatología Estética
- Láser y servicio de Cosmetología.



Horarios

lunes a viernes
9:00 am - 5:00 pm

sábados
9:00 am - 1:00 pm

Trabajamos con seguros privados
- Ancón
- Bluecross

- ☎ : 302-0416/6329-3248
- ✉ : citas@dermacareclinic.info
- 📍 : dermacareclinicpa
- 📺 : Dermacareclinicpa



Reconociendo señales de estrés o ansiedad en la niñez

Dr. Iván Antonio Wilson
Pediatra
MSPP



Los adultos tendemos a pensar que la niñez es una etapa libre de preocupaciones. Sin embargo, la evidencia científica nos demuestra que los niños experimentan estrés y ansiedad, al igual que los adultos.

La ansiedad infantil se define como un estado emocional transitorio o permanente, caracterizado por una reacción de miedo, tensión y aprensión, ante estímulos que el menor percibe como potencialmente peligrosos o amenazantes, ya sean reales o imaginarios.

Los trastornos de ansiedad, en forma global, son los trastornos psiquiátricos más frecuentes en la infancia y adolescencia, presentando tasas de prevalencia entre el 10 y 20%, por encima de la depresión y de los trastornos de la conducta.

La ansiedad, en situaciones de estrés o peligro, puede ser normal y adaptativa, incluso necesaria, ya que hace que la persona se proteja ante dicho estímulo, potencialmente dañino. Cuando la reacción es excesiva, se convierte en ansiedad patológica.

En las diversas etapas del crecimiento y desarrollo, el menor puede experimentar miedos o temores, que son considerados normales y tienen un carácter evolutivo. En edades tempranas, se asustan por estar solos o ante ruidos fuertes; más adelante, miedo a separarse de sus padres, a la oscuridad o a los extraños. En edad escolar, aparece el miedo a los fenómenos naturales, monstruos o enfermedades. En la adolescencia predomina el miedo a hacer el ridículo ante compañeros, al fracaso académico, la competencia escolar y temas relacionados a la salud.

La ansiedad patológica se caracteriza por ser desproporcionada en intensidad, persistente en el tiempo y disfuncional. El diagnóstico temprano y su tratamiento pueden reducir el impacto en la vida del niño y el adolescente, en todos los aspectos: académico, social, familiar y ayudan a prevenir la persistencia de un trastorno de ansiedad en la vida adulta.

Para establecer el diagnóstico clínico de ansiedad, se debe cumplir con algunos criterios establecidos en la clasificación DSM-5:

1. Temporalidad

Los síntomas de ansiedad o preocupación excesiva deben estar presentes la mayor parte de los días durante un período mínimo de 6 meses.

2. Sintomatología física y cognitiva

Se requiere al menos 1 o 2 de los siguientes síntomas asociados:

- ✓ Irritabilidad o cambios súbitos de humor
- ✓ Fatiga fácil o falta de energía subjetivas
- ✓ Dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco
- ✓ Tensión muscular (posturas rígidas, bruxismo nocturno)
- ✓ Alteraciones del patrón del sueño

Estos síntomas o manifestaciones causan deterioro en el rendimiento escolar, en las relaciones con sus pares o en la dinámica familiar. Es importante para los padres, que comprendan que la ansiedad no se manifiesta de igual forma en todos los niños. En la infancia se destacan tres variantes principales de ansiedad:

1. Ansiedad de separación

Inadecuada y excesiva ansiedad respecto a la separación del hogar o de las figuras de apego, inapropiada para la edad de desarrollo.

Ejemplos: ansiedad extrema al ir a la escuela; negación a dormir solo.

2. Ansiedad generalizada

Ansiedad y preocupación excesiva sobre diversos eventos o actividades (rendimiento escolar, salud familiar) Niños perfeccionistas; buscan constantemente la aprobación de un adulto.

3. Fobia social

Miedo o ansiedad excesiva a situaciones sociales, donde el niño puede ser examinado o juzgado por otros. Mutismo selectivo (no habla en la escuela, pero sí en la casa).

La mitad de los niños con un trastorno de ansiedad tienen otro trastorno adicional. Cerca del 20 al 25% de los pacientes pueden cursar con TDAH o depresión. Los trastornos de ansiedad son comunes en niños con trastorno del espectro autista.

Como padres de familia, debemos estar atentos ante la aparición y persistencia de los síntomas antes mencionados y consultar con el pediatra. El menor será manejado interdisciplinariamente, siendo la primera intervención la psicoeducación del niño y sus padres sobre la ansiedad.

El tratamiento consiste en psicoterapia (cognitiva conductual) y farmacológico, tomando en cuenta las manifestaciones y severidad del caso. El objetivo del tratamiento es reducir la angustia y el estrés del niño o adolescente.

El pronóstico de la ansiedad infantil está determinado por la precocidad de la intervención y el soporte familiar. La ansiedad infantil no suele resolverse espontáneamente. Con tratamiento temprano, un alto porcentaje de los pacientes (70-80%), muestran remisión de los síntomas y se recuperan.

Si el menor no es diagnosticado en forma oportuna y no recibe el tratamiento adecuado, tiene una alta probabilidad de desarrollar trastornos de ansiedad en la adolescencia y en la etapa adulta.



Promoción de la Salud Mental en la familia para educar hijos saludables

Dra. Yesenia Williams
Pediatra
MSPP



La salud mental de los padres es el pilar fundamental para el desarrollo emocional seguro y saludable de los hijos. El bienestar emocional de los cuidadores es el primer factor de protección para la salud mental infantil.

Con la llegada de un bebé, la vida de los padres y madres sufre muchas transformaciones. Las múltiples adaptaciones que se requieren para cumplir con este rol involucran cambios en la dinámica de pareja, en el ámbito profesional, social y de forma individual. Las tareas de cuidado y supervisión constante demandan física y emocionalmente lo que puede resultar agotador.

Si no se tienen las herramientas necesarias para sobrellevar estos cambios, puede verse impactada la salud física y mental del cuidador. Este es el punto de entrada para situaciones complejas que pueden desarrollarse a lo interno de la familia y que incluyen la salud mental de los hijos.

Cuidar a mamá, papá y a los cuidadores debe ser el primer gran paso para educar hijos saludables. Espacios para descansar, cuidar de sí mismos, compartir sus temores y recibir docencia más acompañamiento influye en el entorno donde crecen los hijos.

La salud mental del adulto influye en el desarrollo emocional del bebé, la regulación emocional del niño a medida que crece, la capacidad de relacionarse con otros y la confianza.

Algunas recomendaciones:

- ✓ Desarrolla hábitos saludables. La salud física y mental están completamente relacionadas "mente sana en cuerpo sano". Actividad física en familia, alimentación balanceada y salvable, fomentar la organización y limpieza del hogar, actividades que mejoren el sueño de la familia.
- ✓ Las rutinas son importantes: genera límites sanos y positivos. Desde los horarios para alimentarse, el cuidado personal, tiempo de estudio y horario para un sueño reparador.
- ✓ Fortalecer vínculos en familia: inclusive el tiempo de preparación de los alimentos se convierte en una oportunidad. Conocer las amistades de tus hijos, acompañarlos a sus actividades educativas, deportivas y lúdicas.
- ✓ Manejar los conflictos y expresar las emociones. Siempre desde el respeto y estableciendo límites claros. La convivencia respetuosa se basa en conocer hasta donde se puede llegar sin ser permisivos ni autoritarios extremos.
- ✓ El tiempo en familia es sagrado. Incluya actividades en común así como tiempo para compartir en pareja.
- ✓ ¡Solicitar ayuda a tiempo! Usted no lo sabe todo, y eso está bien. Tener un equipo que los acompañe en este crecimiento puede hacer la diferencia. Acuda a los controles de salud (aplica para todos los integrantes de la familia) y solicite acompañamiento profesional si siente que su habilidad para gestionar las distintas situaciones que se presenten le sobrepasan.

Los niños aprenden lo que ven en sus padres. La forma más eficaz de fomentar hábitos positivos de salud mental en los niños es practicándolos ustedes mismos y pedir ayuda cuando haga falta.

ISOPRINOSINE®

DEFENSA Y PROTECCIÓN



INDICACIONES

- ✓ Inmunomodulador
- ✓ Infecciones Respiratorias Virales
- ✓ Herpes Simple Tipo I y II
- ✓ Virosis eruptivas de la infancia
- ✓ Síndrome de boca, mano y pie



Material exclusivo para profesionales de la salud.



Tareas apropiadas en la niñez y adolescencia

Dr. José C. Almario
Pediatra
MSPP

En consulta escuchamos con mucha frecuencia la misma frase: "Doctor, no me ayuda en nada en la casa". Para muchos padres, las tareas domésticas son una batalla diaria o un tema que se pospone "hasta que sean más grandes". Desde la cultura de la crianza, tenemos otra mirada: las tareas del hogar son una intervención preventiva con impacto en salud física, mental y social del niño.

¿Por qué recetar tareas? La evidencia médica científica lo que a continuación describimos:

El desarrollo infantil no ocurre solo en la escuela. Ocurre en la vida real. Participar en el hogar enseña 3 competencias críticas:

- 1. Función ejecutiva:** Seguir una secuencia (recoger, lavar, guardar) entrena planificación, memoria de trabajo e inhibición de impulsos. Son las mismas habilidades que usa para hacer una tarea de matemáticas.
- 2. Autoeficacia:** Cuando un niño de 5 años logra tender su cama solo, su cerebro registra: "Soy capaz". Esa sensación es un factor protector contra la ansiedad y la baja autoestima en la adolescencia.
- 3. Sentido de pertenencia:** La casa deja de ser un hotel donde viven y pasa a ser un proyecto común. "En esta familia todos aportamos". Eso fortalece el vínculo y reduce conductas de oposición.

Estudios longitudinales muestran que adolescentes que tuvieron tareas regulares en la infancia tienen menor riesgo de consumo de sustancias y mejor rendimiento académico. **No es causalidad mágica: es responsabilidad entrenada.**



Tareas por edad: Qué es esperable y seguro
La clave es "apropiado al desarrollo". Pedirle a un niño de 3 años que limpie ventanas es frustrante. Solicitarle que meta la ropa sucia en el cesto es exitoso.

2-4 años: Ayudantes

Guardar juguetes, llevar su plato a la cocina, regar plantas con vaso pequeño. Objetivo: rutina y colaboración.

5-7 años: Responsables de sí mismos

Tender su cama, vestirse sin ayuda, alimentar a la mascota, poner la mesa. Objetivo: autonomía básica.

8-12 años: Colaboradores del hogar

Hacer su cuarto, sacar la basura, lavar platos, preparar desayunos simples. Objetivo: contribuir al equipo familiar.

13-18 años: Miembros con funciones reales

Lavar su ropa, cocinar 1-2 veces por semana, cuidar hermanos pequeños por ratos, manejar compras básicas. Objetivo: preparación para la vida independiente.

Cómo indicarlo sin guerra familiar

1. **Modelo, no "sermonees":** Los niños imitan. Si nunca te ven ordenar, la orden suena falsa.
2. **Específico y positivo:** Cambia "ordena tu cuarto" por "guarda primero los legos en la caja azul".
3. **Constancia sobre perfección:** Mejor 10 minutos diarios que 2 horas el sábado con gritos.
4. **No pagues todo:** Una mesada por existir está bien. Pagar por cada plato crea mercenarios, no colaboradores. Las tareas básicas son parte de vivir en familia. La mejor manera de compensar son destacar las buenas acciones, no los regalos de capricho.
5. **Errores son aprendizaje:** Si lava mal un vaso, se vuelve a lavar juntos. Sin disgusto o señalando lo malo.



Contraindicaciones pediátricas

Ojo: "Tarea" no es explotación. Un adolescente sometido a muchas horas después del colegio, hace deporte y tiene 6 horas de sueño está sobrecargado. Las tareas deben ir después de escuela, descanso y juego. Y nunca deben usarse como castigo: "Como te portaste mal, ahora limpias todo". Ahí enseñamos que colaborar es negativo.

Al hacer el control de niño sano, preguntar por las tareas es tan relevante como preguntar por vacunas o pantallas. Es un tamizaje de autonomía, responsabilidad y dinámica familiar. Recetar tareas apropiadas es recetar salud mental, competencias para la vida y familias más unidas.

Porque criar niños capaces empieza en algo tan simple como: "Pasa tu plato, por favor".

Alivia los síntomas del resfriado y la gripe en bebés



ACETAMINOFEN 100 mg/ml
+ CLORFENIRAMINA 0.5 mg/ml

No contiene azúcar

- ✓ Alivia el dolor
- ✓ Congestión nasal
- ✓ Reduce la fiebre



ELS

ENGLISH FOR CHILDREN & TEENS

De 5 a 16 años

EL MEJOR MOMENTO PARA APRENDER INGLÉS ES AHORA.

Fecha de inicio todos los meses
Clases Presenciales y Online

+507 264-0924 / 6677-5277

info@els.edu.pa / www.els.edu.pa

Centro comercial Plaza Paitilla Segundo Piso, Locales 62 y 63



PSG Publicidad. S.A.

Transformamos ideas en publicaciones que comunican, conectan e inspiran. Somos especialistas en el diseño, producción y comercialización de revistas, suplementos editoriales y todo tipo de material publicitario, creando soluciones que fortalecen la imagen de empresas e instituciones.

- Diseño • Publicidad • Revistas • Catálogos
- Brochures • Memorias • Material Corporativo

mercadeopsg@psgpublicidad.com
ventaspsg@psgpublicidad.com
www.psgpublicidad.com

psg_publicidad



Prácticas para promover la salud mental en adolescentes

Dr. Iván Antonio Wilson
Pediatra / MSPP

La adolescencia se define como un período de crecimiento y desarrollo, de comienzo y duración variables, que demarca el final de la niñez y crea los cimientos de la maduración, teniendo implicaciones a nivel biológico, psicológico y social.

Comprende tres etapas:

- ✓ Adolescencia temprana: 10-13 años
- ✓ Adolescencia media: 14-16 años
- ✓ Adolescencia tardía: 17-19 años

Una de cada seis personas tiene entre 10 y 19 años. En todo el mundo se estima que uno de cada siete adolescentes de entre 10 y 19 años (14.3%) padece algún trastorno mental, pese a que muchas de estas afecciones no reciben el reconocimiento y tratamiento que requieren.

Entre los problemas más frecuentemente relacionados a adolescentes tenemos:

- ✓ Trastornos emocionales: ansiedad, depresión
- ✓ Trastornos de la conducta: TDAH, conductas destructivas o desafiantes
- ✓ Trastornos de la conducta alimentaria: bulimia, anorexia
- ✓ Psicosis: alucinaciones, delirios
- ✓ Suicidio y conductas autolesivas (consumo de bebidas alcohólicas, uso de plataformas digitales sin supervisión)
- ✓ Conductas de riesgo: consumo de sustancias o prácticas sexuales no seguras

Los adolescentes pueden tener cambios emocionales, de acuerdo con la etapa en que se encuentren, sin que esto signifique que tengan algún problema, tal y como lo podemos comprender en la siguiente descripción.

"La adolescencia no es solo una etapa de cambios hormonales. En esta etapa de la vida ocurre una "revolución arquitectónica en el cerebro". Es un período de gran plasticidad cerebral, ya que las conexiones

neuronales se están reorganizando, lo cual hace que esta etapa sea una ventana de gran vulnerabilidad para padecer diversos desórdenes mentales y emocionales, pero también es una gran oportunidad para sembrar bienestar emocional y promover la salud mental."

La salud mental puede verse afectada por múltiples elementos. Cuantos más sean los factores de riesgo a los que están expuestos los adolescentes, mayores serán los efectos de la salud mental de ese grupo de la población.

Debemos tomar en cuenta que entre los adolescentes, hay grupos con mayor riesgo de padecer trastornos de salud mental por causa de sus condiciones de vida, situaciones de estigmatización, discriminación o exclusión, o como consecuencia de la falla de acceso a servicios y apoyo de calidad. Estos grupos son:

- ✓ Adolescentes que viven en entornos humanitarios o frágiles
- ✓ Los que padecen enfermedades crónicas
- ✓ Pacientes con alteraciones neurológicas (espectro autista, discapacidad intelectual)
- ✓ Adolescentes embarazadas
- ✓ Progenitores adolescentes
- ✓ Huérfanos
- ✓ Los que pertenecen a minorías étnicas o sexuales

La adolescencia es un período crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales importantes para el bienestar mental:

- ✓ Patrones de sueño saludable
- ✓ Ejercicio regular
- ✓ Capacidad para enfrentar situaciones difíciles y resolver problemas
- ✓ Aptitudes interpersonales
- ✓ Gestión de las emociones

Es muy importante que los adolescentes cuenten con un entorno favorable y protector en el seno de la familia, en la escuela y en la comunidad.

A continuación, mencionaremos cuatro pilares, en los que como padres podemos trabajar en conjunto con nuestros hijos adolescentes, para promover su salud mental:

1. Estilo de vida (patrones de sueño y actividad física)

La privación del sueño altera la corteza prefrontal, incrementando la impulsividad y el riesgo de ansiedad.

La luz azul que emiten las pantallas disminuye la hormona del sueño (melatonina). El cerebro necesita oscuridad para entender que es hora de repararse. El ejercicio regular reduce los niveles de cortisol (hormona del estrés) e incrementa el BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), una proteína que estimula la plasticidad cerebral y mejora el estado de ánimo.

Recomendaciones:

- ✓ La Academia Americana de Pediatría recomienda entre 9 a 12 horas de sueño/día, en adolescentes de entre 10 y 12 años y entre 8 a 10 horas/día, en el grupo etario de 13 a 19 años
- ✓ Se debe negociar sacar celulares y apagar dispositivos tecnológicos, al menos 60 minutos antes de dormir.
- ✓ Se debe establecer un puesto en común de carga de dispositivos tecnológicos para toda la familia, fuera de la habitación
- ✓ Se debe fomentar que el adolescente practique actividades físicas que disfruten. Todo movimiento cuenta.
- ✓ Se recomienda al menos 60 minutos al día de actividad física moderada vigorosa

2. Más conexión, menos corrección

Los estudios longitudinales en resiliencia juvenil demuestran que el factor protector número uno, en contra de los trastornos mentales, es la presencia de al menos un adulto incondicional.

Recomendaciones:

Establecer el hábito de buscar a nuestros hijos en un momento en que estén relajados y solo estar ahí para ellos (al menos 5 minutos), para escucharlos, sin estarlos fiscalizando o cuestionando. El adolescente sentirá que el espacio con sus padres es un lugar seguro de aceptación incondicional.

3. Tiempo de pantallas

La evidencia actual nos dice que el impacto de las redes sociales en la salud mental depende del uso y de la vulnerabilidad individual. No se trata de prohibir, sino de enseñar a navegar. El cerebro adolescente busca recompensa inmediata (dopamina) y las redes sociales le proporcionan esto.

Recomendaciones:

- ✓ No debemos imponer reglas unilaterales a nuestros hijos, en relación al uso de pantallas. Eso sí, debemos establecer límites, negociar y co regular en relación a su uso
- ✓ No se recomienda más de 120 minutos de pantalla al día (con fines recreativos)

4. Enfrentar adversidades y problemas

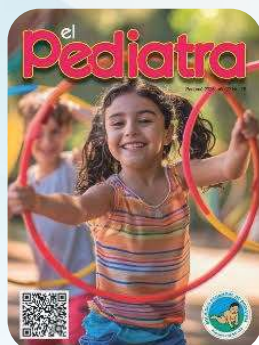
La salud mental no es ausencia de problemas, sino la capacidad de afrontarlos.

Recomendaciones:

- ✓ Se les debe permitir resolver sus problemas cotidianos. Esto construye autoeficacia.
- ✓ Debemos fomentar la conexión con el entorno. Es decir, actividades de voluntariado, proyectos comunitarios o el cuidado de una mascota, por ejemplo, para descentrar la atención de sus propias presiones intrínsecas, activando los circuitos de recompensa social y sentido de propósito.

Como padres, no debemos ser demasiado críticos ni controladores, por el contrario, debemos establecer una relación de comunicación efectiva, basada en el respeto mutuo y convertirnos en guías de nuestros hijos, dándoles su espacio, pero estando siempre presentes.

Si detectamos cualquier alteración en la conducta habitual del adolescente: aislamiento social, cambios de hábitos de alimentación o sueño; abandono repentino de actividades que antes le apasionaban o expresiones directas o indirectas de desesperanza o autolesiones, no duden en consultar con su pediatra.



Revista El Pediatra

Un espacio dedicado a promover el conocimiento médico, la prevención y el cuidado integral de la niñez y la adolescencia en Panamá.

elpediatra@psgpublicidad.com
mercadeopsg@psgpublicidad.com
ventaspsg@psgpublicidad.com
www.psgpublicidad.com





MÁS DE 50 AÑOS CUIDANDO DE TU PIEL



✓ HIPOALERGÉNICO

✓ RECOMENDADO
POR PROFESIONALES

📷 @babycastleille