

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Agosto de 2012 Año XVIII No. 214 Distribución Gratuita

Educando a los hijos

Educar a nuestros hijos puede llegar a convertirse en el reto más grande de nuestras vidas. Como padres, quisiéramos que existiera un manual que tuviera la solución para todos los problemas a los que nos enfrentamos a diario. Sin embargo, también es cierto que no existe nada más gratificante que verlos crecer, descubrir el mundo y forjarse su propio futuro.

Atentamente
Comité Editorial



Disciplina con amor

Para una educación eficaz, aunque no por ello carente de paciencia, comprensión y cariño, los padres deben marcar las reglas en casa con el objetivo de cumplirlas. El secreto es hacerlo de manera coherente y con firmeza. A continuación, le ofrecemos algunos consejos que le pueden ser de utilidad para dicho objetivo.

Desapruebe la conducta, no al niño

Deje claro a sus hijos que su desaprobación está relacionada con su comportamiento y no hacia ellos. Jamás demuestre rechazo hacia los niños y adolescentes. En lugar de decir "eres malo", prefiera expresar "eso que hiciste está mal hecho".



Sea claro

Con frecuencia, los padres les dicen a sus hijos "pórtate bien", "sé bueno" o "no hagas eso". Sin embargo, estas expresiones pueden significar diferentes cosas para distintas personas. Sin duda que sus hijos entenderán mejor si les marca las normas de una forma más concreta; por ejemplo, "no grites cuando tenga visitas" o "agarra mi mano para cruzar la calle".

Dele opciones

A veces, los padres no les dan a sus hijos oportunidades para decidir cómo cumplir sus órdenes. La libertad de opciones provoca que un niño goce de una sensación de poder y control, reduciendo con ello la resistencia.

Por ejemplo, "es momento de que te cambies, ¿quieres escoger tu ropa o lo hago yo? Esta es una manera fácil y rápida de que hagan lo que les pedimos.

Demuestre firmeza

En cuestiones realmente importantes, cuando los hijos se resisten a obedecer, los papás necesitan aplicar los límites con firmeza. Por ejemplo, "vete a tu habitación ahora". Lo mejor es hacerlo con un tono de voz seguro, pero sin gritar y con un gesto serio en la cara.

Guarde distancias

Cuando le dice "quiero que te vayas a acostar ahora mismo", está creando una lucha de poder personal con su hijo. Una buena estrategia es hacer constar la regla de una forma impersonal. Por ejemplo, "son las nueve, hora de dormir", mientras le enseña la hora en el reloj.

Explique el por qué

Cuando un niño entiende el motivo de una regla como una forma de prevenir situaciones peligrosas para sí mismo y los demás, se siente más animado a obedecerla.

Entendiendo la razón, los más chicos y adolescentes desarrollan valores internos de conducta y amplían su conciencia.

Haga cumplir los límites

Una regla puntual es esencial para establecer un límite. Por ejemplo, una rutina flexible de llegar a casa a las 8:00 una noche, a las 8:30 en la próxima y a las 9:00 en la siguiente, invita a una resistencia por parte de los hijos a cumplir con lo establecido. Por ello, las reglas importantes deben hacerse efectivas día tras día, aunque esté cansado o indispuesto.

Controle sus emociones

Es un hecho que cuando los padres están muy enojados castigan más seriamente y son más propensos a ser, verbal o físicamente, abusivos con sus hijos. Por ello, a veces es necesario contar hasta diez antes de reaccionar. La disciplina consiste básicamente en enseñar a los hijos cómo deben comportarse, simplemente no se puede educar con eficacia si somos extremadamente emocionales.



Todos los niños y adolescentes necesitan que sus padres establezcan las guías de un comportamiento aceptable. Entre mayor experiencia tengan en fijar los límites, mayor es la cooperación que reciben de sus hijos y menor es la necesidad de aplicar consecuencias desagradables para que se cumplan las reglas. El resultado es un ambiente familiar más agradable.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Alma Cecilia Montes Ávila, Rosalba Peregrina Gómez, Adriana Rodarte Elizarrarás y María de Lourdes Rodríguez García. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.**, Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

Tiempo de calidad

Dedicar a los hijos tiempo de calidad se ha convertido en un tema del que se ha hablado con tanta frecuencia e insistencia, que muchas personas han caído en la trampa de creer que sólo ésta es significativa y por ello le restan importancia a la cantidad.

Desde luego que la calidad es importante. Sin embargo, en la mayoría de los casos es imposible alcanzarla si no se parte de una cantidad de tiempo adecuada. Por ejemplo, no se puede hornear un rico pastel, aunque se utilicen los mejores ingredientes, si no se dispone de los minutos requeridos para ello.

Cuando realmente se quiere participar activamente en la formación de los hijos, no basta con dedicarles algunos minutos al día, aún cuando estos sean de "altísima calidad". Por ello, es indispensable encontrar esos lapsos, que no sean demasiado pequeños y hacer lo necesario para que sean satisfactorios para ambas partes.



La percepción que cada persona tiene del tiempo de calidad es subjetiva. El qué tanto los padres como los hijos disfruten del espacio que pasan juntos y experimenten la sensación de que estuvo bien empleado, es un excelente indicador.

Cuando el problema es el tiempo

Casi todos los padres se quejan de que no tienen tiempo para los hijos, porque se ven obligados a dedicar demasiadas horas a trabajar a fin de poder satisfacer las necesidades más básicas.

La limitación del tiempo es una realidad, pues es uno de los recursos más escasos y no hay manera de hacer que el día tenga más horas. Así, la solución al problema debe enfocarse a encontrar la manera de hacer un mejor uso de ese bien, tan poco disponible.

Para ello, lo primero que tienen que hacer los padres, es enlistar en bloques las actividades a las que le dedican tiempo todos los días, como trabajar, trasladarse, asistir a reuniones sociales, ver televisión, leer el periódico, etc.

Esto tiene el objetivo de identificar aquellos espacios a los que se les invierte mucho tiempo y aportan muy poco a la integración familiar.

Partiendo de esta "fotografía del tiempo", puede hacerse un reacomodo a fin de restar algo de espacio a las actividades menos importantes y dedicárselo a lo que realmente vale la pena, como el tiempo de convivencia con la familia y principalmente con los hijos, para participar más activamente en su proceso de formación y educación.

Aunque todas las familias son diferentes, así como sus necesidades y problemas, hay ideas que pueden servir para casi cualquier caso.

Establecer, de común acuerdo, tiempos para la convivencia. Como por ejemplo, la comida de los domingos, a la que todos deben asistir y comprometerse a no fallar, como si se tratase de algo sagrado.

Involucrarse en las aficiones de cada uno de los hijos. Como estar al tanto de su equipo favorito, aprovechando esta devoción como un punto de partida para empezar una conversación que puede llevar a otros temas.

Aprovechar las oportunidades. Si un hijo está viendo la televisión, el padre o la madre puede acompañarlo. Ese contacto es una oportunidad para hablar acerca del tema del programa y así conocer su manera de pensar, además de compartir con ellos los puntos de vista de los papás.

Cómo se logra la calidad

Es importante que el tiempo de convivencia permita reforzar la relación y contribuir a que, tanto padres como hijos, sean mejores personas. Pero eso no sucede solo, sino que hay que provocarlo. Para ello, es importante realizar acciones y conductas enfocadas a dicho propósito, tales como:

Demostrar interés. Cada vez que un hijo comenta algo, hay que poner atención en lo que está diciendo, ya sea mediante algún comentario positivo o al menos mantener el contacto visual y asentir con la cabeza.

Empatía. Se refiere a mostrar que realmente se está en sintonía con lo que el hijo está sintiendo. Por ejemplo, si la hija está triste porque terminó con su novio, es necesario hacer lo posible para ponerse en su lugar y demostrárselo. Sin embargo, esto no puede fingirse, ya que tiene que ser auténtico.

Aceptación. Es una forma de demostrar respeto, aun cuando los hijos digan algo con lo que los padres no están de acuerdo. En estos casos, hay que evitar interrumpirlos para rebatir sus puntos de vista, hasta lograr que se sientan comprendidos. Después, se buscará el momento y la forma, si fuera el caso, de dar el punto de vista de los papás.

Alegría y sentido del humor. Se requiere hacer lo necesario para que el tiempo que se pasa en familia y con cada uno de los hijos en particular, esté salpicado de detalles, ingenio, broma sana, risa y alegría. Eso hace que los momentos de convivencia sean deseables y memorables.

Cuando un hijo se siente escuchado, tomado en cuenta y tratado de manera espontánea, positiva y alegre, no como una "molestia" o un "mal necesario", los momentos de interacción con sus padres resultarán constructivos, memorables y altamente productivos, entonces ambas partes estarán compartiendo un auténtico "tiempo de calidad".



El tiempo dedicado a las relaciones familiares es de calidad cuando favorece, motiva, promueve e incluso incita, a la convivencia, intercambio, diálogo, aprendizaje, gozo y crecimiento personal de los hijos.

Una buena comunicación

Si bien es importante la comunicación en las relaciones interpersonales, lo es aún más en las familiares. Cuando existe un buen diálogo entre padres, hijos y hermanos, seguramente se puede afirmar que el afecto, el compañerismo y la unión inundan la casa, pero sobre todo y lo más importante es que hay un respeto mutuo y unos valores bien asentados entre los miembros de la familia.



Es fundamental introducir en el seno familiar los mecanismos necesarios que contribuyan a una buena comunicación entre los miembros. Saber escuchar, "hablar con el corazón", mantener una actitud asertiva y mostrar empatía, son algunas de las actitudes que promueven un ambiente propicio en el hogar.

El diálogo

Idealmente, el diálogo es una manera de comunicarnos e intercambiar ideas mediante el uso del lenguaje oral. Sin embargo, en ocasiones los padres manifiestan dos formas extremas de éste, ya sea por exceso o defecto. No obstante, ambas terminan provocando distanciamiento entre ambas partes.

Algunos, con la mejor de las intenciones, procuran crear un clima de diálogo con sus hijos e intentan "hablar" absolutamente todo. Esta actitud puede llevar fácilmente a los progenitores a convertirse en interrogadores o sermoneadores, por lo que los niños o adolescentes acaban por no escuchar o escaparse con evasivas.

En estos casos, se confunde el diálogo con el monólogo y la comunicación con la enseñanza. Es importante señalar que el silencio es un elemento fundamental, pues da tiempo al otro de entender lo que se ha dicho.

Junto con el silencio está la capacidad de escuchar. Seguramente, ha conocido a alguien que expone sus puntos de vista y opiniones sin atender a los demás. Cuando esto ocurre, la otra persona percibe la indiferencia hacia él y acaba por perder la motivación por la conversación. Esta misma situación se da con frecuencia entre los padres e hijos.

Comúnmente, los primeros consideran que sus hijos no tienen nada que enseñarles a ellos y que tampoco pueden cambiar sus opiniones, asimismo escuchan poco o si lo hacen es de una manera inquisidora, desde una posición "impermeable" respecto a los argumentos de los chicos.

Esta situación se repite frecuentemente con los hijos adolescentes, donde los padres cometen uno de los errores más comunes en la comunicación: Creer que con un discurso se puede cambiar a una persona.

No obstante, los hijos siempre deben albergar la posibilidad de replicar. Por otra parte, admitir que no siempre es posible coincidir con las ideas propias es una de las condiciones básicas para que el diálogo sea viable.

Consejos

Crear un adecuado clima de comunicación familiar no es tarea fácil. Como padres, tenemos que ayudar a nuestros hijos a desarrollar herramientas para comunicarse adecuadamente, principalmente a través del ejemplo y favoreciendo un clima adecuado que facilite el diálogo.

A continuación, le presentamos algunos consejos que puede seguir para mejorar la comunicación con sus hijos.

Reflexione acerca del tipo de comunicación que tiene con sus hijos. Dedique unos días de observación, libre de juicios y sentimientos de culpa. Puede utilizar su teléfono celular para grabar el audio de las situaciones que normalmente crean conflicto.

Se trata de un ejercicio sano, pero a veces de conclusiones difíciles de aceptar, sobre todo cuando la realidad rompe con nuestros esquemas.

Preste atención a sus solicitudes. Si no es posible en dicho instante, acuerde con él otro momento. Tal vez una buena respuesta sea "dame diez minutos y enseguida estoy contigo".

Responda de maneras distintas. Evite usar la misma clase de respuestas de manera sistemática o únicamente lo hará sentir culpable, que le resta importancia a sus problemas o que lo sermonea.

Deje el sentimiento de culpa de lado. Tal vez no ha sido un buen ejemplo de comunicador, pero siempre es posible mejorar y adaptarse a una nueva forma de comunicación, la cual redundará en un bien para su familia, suavizando o incluso extinguiendo muchos de los conflictos habituales con sus hijos.

Escuche activa y reflexivamente cada una de las intervenciones de su hijo. Valore hasta qué punto merecen prioridad frente a las tareas que está realizando. En cualquier caso, su respuesta debe ser adecuada para no menospreciar sus necesidades de comunicación.



Cambie hacia una comunicación más abierta. Es aconsejable establecer un tiempo de prueba, como podría ser una semana, para valorar si funciona o no y si debe modificar algo más. A veces, los papás tienen hábitos de conducta muy arraigados y cambiarlos requiere esfuerzo, dedicación y sobre todo paciencia.

Uno de los impedimentos más comunes es la impaciencia de algunos padres de tener una influencia positiva en la conducta de sus hijos. Sin embargo, todo proceso educativo se apoya en un diálogo sano, por ello es tan importante desarrollar, mantener y hasta disfrutar la comunicación con los hijos, pero antes debe convencerse de que no se puede tener siempre la razón.

Educación en valores

Todas las personas, de manera más o menos consciente, disponemos de una amplia relación de cosas que consideramos valiosas y por las que estamos dispuestos a esforzarnos y luchar. Estos aspectos, ya sean bienes, actitudes o ideas, son lo que llamamos valores y son especialmente importantes porque rigen nuestra conducta.



Seguramente, a todos los padres nos gustaría que nuestros hijos compartieran con nosotros dicha valoración de las cosas y que adoptaran los valores que consideramos importantes. No obstante, al mismo tiempo tememos que consideren un objeto o conducta como algo valioso y que en realidad no sea más que un espejismo.

Ante esto, ¿existe alguna forma de asegurar que su hijo asuma unos valores realmente importantes? Dicho de otra manera, ¿puede enseñarle a apreciar las mismas cosas que a usted le parecen primordiales?

La respuesta es sí, aunque no se puede garantizar por completo. Asimismo, le conviene asegurarse primero de que los valores que quiere transmitir son realmente lo mejor que puede ofrecerle.

Como es de suponerse, es imposible tener la certeza de que los valores que consideramos primordiales sean de verdad tan importantes como nos parecen, pero por lo menos deberíamos valorar nuestra propia coherencia.

Por ejemplo, podemos decirles que es muy importante ayudar a los demás, pero a veces, cuando estamos en casa dejamos que nuestra pareja haga todas las tareas domésticas mientras "descansamos del duro trabajo".

Una vez decididos los valores que vamos a enseñar, veamos cómo hacerlo. Básicamente, hay dos procesos para conseguirlo: La inmersión y la convicción intelectual.

La inmersión

Se refiere a hacer que nuestro hijo esté, desde el primer momento en que llegó a la familia, inmerso en un ambiente en que nuestras maneras de actuar dan testimonio de los valores que intentamos comunicar.

Los niños, desde su nacimiento, actúan imitando las conductas y actitudes que ven a su alrededor. De este modo lo envuelven y penetran dentro de su inteligencia y los hábitos que van adquiriendo a lo largo de la vida, asumiendo, casi sin proponérselo, nuestros valores.

Sin embargo, además del ejemplo de los padres, existen otras influencias que rodean a nuestros hijos, como los amigos, compañeros de clase, primos, maestros y los propios medios de comunicación, los cuales también influyen en su modo de pensar y actuar. Quizás, muchos de estos ejemplos pueden ser negativos.

La buena noticia es que podemos hacer algo para minimizar esta influencia. Para ello, le recomendamos seguir estos consejos:

- **Dedique el mayor tiempo posible a la convivencia familiar.** Cuanto más grande sea este espacio, menor influencia ejercerán otros ejemplos. Aproveche cuando los hijos son pequeños y tienen menos autonomía para frecuentar otros ambientes.
- **Estreche las relaciones afectivas.** El ejemplo es mucho más decisivo cuanto mayor importe a los niños la persona que se lo ofrece.
- **Enjuicie el comportamiento de otros cuando contradigan sus propios valores.** Eso sí, con respeto. Ya que no puede evitarlos al menos presente elementos críticos ante los ojos de sus hijos.
- **Desarrolle hábitos de conducta relacionados con valores importantes.** Hágalo especialmente entre los seis y siete años. Durante este lapso, los niños aceptan sin dificultad las prácticas que les proponemos los padres debido a la confianza que depositan en nosotros.

Si los pequeños no aprenden a tirar la basura en el sitio correcto, a dar las gracias cuando reciben un favor y a no respetar a los que son diferentes a ellos, sin duda que será más complicado hacerlo después, porque el civismo, el

respeto, la honestidad y todos aquellos valores que son importantes, son en gran medida hábitos y rutinas que aprendemos en la familia de forma inconsciente y que más adelante llegamos a valorar con la reflexión que permite la madurez.



La convicción intelectual

Se refiere al aprecio de algo como bueno, conveniente o útil para sí mismo, pero también para los demás, a través del razonamiento lógico. Es un recurso que se puede utilizar cuando los hijos ya son un poco más mayores.

Paralelamente a su llegada a la adolescencia, los chicos comienzan a contar con recursos intelectuales suficientes para establecer relaciones entre distintos valores, así como a deducir las posibles causas y consecuencias de su comportamiento.

La manera de entrenar su capacidad de razonamiento y la de apreciar los valores más importantes será mediante el diálogo y el debate de ideas.

Es en este momento, cuando los hijos comienzan a percibir que sus padres no son las personas perfectas que se imaginaban cuando eran niños, la ocasión idónea para enseñarles a apreciar los valores mediante el razonamiento.

Los hijos aprenden con el ejemplo, aquel que le dan sus padres en su forma de relacionarse con los demás, pedir las cosas, compartir la mesa, cooperar, ayudar a los demás, defender, reclamar, tolerar y aceptar. Por lo tanto, la responsabilidad que tienen en la transmisión de los valores es un asunto crucial.

Errores de los padres

Tal vez ha escuchado en alguna ocasión la expresión "educar es un arte". Pues bien, es cierto, la labor de los padres es tan delicada como maravillosa, que implica un proceso de aprendizaje sujeto a equivocaciones y en donde, a pesar de querer lo mejor para los hijos, no siempre los benefician con ciertas actitudes.



Es un hecho para todos que nadie nace sabiendo, lo mismo sucede con los padres. Sin duda que en el camino habrá muchos tropiezos, pero visto de otra manera también son oportunidades para ponerle un alto a una conducta inapropiada y revertir el cauce.

No es nuestra intención hacer críticas a una labor tan admirable como es la de ser padre, sino abrir espacios de reflexión donde se evalúen acciones que pueden ser corregidas a tiempo. A continuación, le presentamos algunos de los errores más comunes que suelen ocurrir en la formación de los hijos.

Uso inadecuado de la autoridad

Es cuando ésta sólo se concibe en los dos extremos: Autoritarismo o permisividad y no hay un punto medio. Tan dañina es una como la otra. El ambiente educativo en ambas no contribuye en lo absoluto a la formación de la persona, la primera por la posición rigurosa de los padres que da como respuesta unos hijos temerosos y solapados, mientras que en la segunda por un exceso de libertad se obtiene el efecto contrario, es decir, personas llenas de ataduras.

Incongruencia entre el decir y el actuar

Éste es uno de los errores que más cometen los educadores sin tener conciencia de su alcance. Se refiere a las famosas amenazas que nunca se llevan a cabo, así como a las promesas que no llegan a ser cumplidas.

Es cuando los papás aplican normas o sanciones que al final ellos mismos ignoran, no las hacen cumplir o terminan cediendo. Esto exhibe una autoridad débil y que puede quebrantarse fácilmente.

Concepto erróneo de la libertad

Es la falsa creencia de que la libertad consiste en permitirles a los hijos hacer lo que quieran, donde deseen, como les venga en gana y a la hora que les apetezca, porque consideran que al establecer lineamientos están impidiendo el libre desarrollo de su personalidad.

Sin duda que algo muy diferente es "educar en la libertad", dicho de otra forma, permitirles y promover en los niños y adolescentes la toma de decisiones con base en las distintas posibilidades y consecuencias, ayudándoles a distinguir lo que es bueno y lo que no.

Sobreprotección

No es otra cosa que impedir la autonomía de los hijos cuando los padres realizan en lugar de ellos trabajos que están en total capacidad de hacer por sus propios medios. Por lo general, este tipo de padres buscan evitarles a sus pequeños todo sufrimiento o dificultad posible.

Sin embargo, el fruto de la sobreprotección es la inseguridad que se genera en la persona, así como la incapacidad para sortear inconvenientes. Es una forma de amor que obstaculiza el desarrollo natural de los hijos.

Manipulación afectiva

Es cuando se pone de por medio un interés específico del padre para lograr un objetivo con sus hijos. Puede darse a cualquier edad, incluso cuando estos ya han formado sus propios hogares y los papás recurren, por diversas razones, como dinero, enfermedad o compañía, etc., a capturar su atención.

Llenar vacíos con elementos materiales

Es una práctica que ocurre en muchas de las familias actuales, en donde la falta de tiempo para estar con los hijos se compensa con juguetes, dinero, teléfonos o aparatos electrónicos de última generación, que tienen como fin "llenar el hueco" que los papás no les pueden conceder debido a sus ocupaciones laborales.

No reconocer las limitaciones de los hijos

Negarse a admitir las dificultades que los hijos presentan o exigirles habilidades que no poseen, da lugar a una serie de contrariedades que perjudican a las dos partes. Muchas veces, los padres buscan hacer de sus pequeños y adolescentes lo que ellos no fueron, de forma que sus frustraciones las ven posibles en la vida de sus hijos. Otro escenario donde es común esta situación, sucede cuando los maestros retroalimentan a los papás sobre la conducta o aprovechamiento de sus hijos y se rehúsan a aceptar dicha realidad.

Comunicación deficiente

Es el temor a tratar con los hijos ciertos temas difíciles de abordar, como sexualidad, adicciones y amistades poco convenientes, lo que los deja en plena libertad para buscar por sí mismos la información en fuentes que sólo distorsionan la realidad y el sentido de las cosas.

Disparidad en la autoridad

Hace alusión a la situación donde la madre emite un mensaje y el padre otro, con regularidad desautorizándose entre ellos, tomando el niño o muchacho el rumbo que más le conviene. No obstante, la falta de unión de criterios educativos únicamente entorpece la misión instructiva.



Al echar un vistazo a las anteriores equivocaciones de los padres, es innegable que cualquiera puede caer en una de ellas, dada nuestra condición humana.

Sin embargo, lo importante es no quedarse allí, sino buscar la manera de evitar o afrontar los errores dándoles una solución oportuna.

Diabetes tipo 1

Existen dos tipos principales de diabetes, 1 y 2, ambos provocan que los niveles de azúcar sean más elevados de lo normal. Sin embargo, pueden causar dicho efecto de distintas maneras.

La diabetes tipo 1 puede ocurrir a cualquier edad, pero se diagnostica con mayor frecuencia en niños, adolescentes y adultos jóvenes, por lo general antes de los treinta años de edad.



Debido a ello, este tipo solía llamarse diabetes juvenil, aunque también ha sido nombrada diabetes mellitus insulino dependiente, debido a que los enfermos deben recibir inyecciones de insulina todos los días.

Se desconoce la causa exacta de este tipo de diabetes, pero la más probable es un trastorno autoinmunitario. Una infección o algún otro desencadenante provocan que el cuerpo ataque por error a las células productoras de insulina del páncreas. Una vez que son destruidas, nunca más vuelven a producir dicha sustancia.

La insulina es una hormona producida por células especiales, llamadas beta, en el páncreas, un órgano localizado en un área por detrás del estómago. Esta sustancia se necesita para movilizar el azúcar de la sangre (glucosa) hacia las células, donde se almacena y utiliza después para obtener energía. En la diabetes tipo 1, estas células producen poca o ninguna insulina.

Sin la hormona suficiente, la glucosa se acumula en el torrente sanguíneo en lugar de entrar a las células y el cuerpo es incapaz de usarla para obtener energía y esto conlleva a experimentar los síntomas de la diabetes.

Estos suelen desarrollarse con rapidez, en el transcurso de algunas horas o días. A menudo, los síntomas se advierten por primera vez después de una enfermedad, como la gripe.

Entre las señales tempranas de advertencia que a menudo se pasan por alto son:

- Orina frecuente.
- Sed extrema.
- Aumento del hambre (posiblemente).
- Pérdida de peso.
- Visión borrosa.

A medida que aumentan los niveles de azúcar en la sangre podrían desarrollarse síntomas más notorios, incluidos somnolencia; respiración rápida y superficial; aliento con olor fuerte y afrutado; pérdida del apetito; dolor abdominal y vómito.

El tratamiento para la diabetes tipo 1 se concentra en mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de los límites ideales. Esto se logra siguiendo una dieta balanceada, inyectándose insulina y haciendo ejercicio de forma regular.

Desafortunadamente, la diabetes tipo 1 no puede ser prevenida y tampoco existe una manera práctica de predecir quién la adquirirá. No hay nada que el progenitor o el niño hubieran hecho para provocar la enfermedad.

Una vez que una persona contrae el padecimiento, éste no desaparece y requiere tratamiento de por vida. Los niños y adolescentes con diabetes tipo 1 dependen de inyecciones de insulina diarias o una bomba de insulina para controlar los niveles de glucosa en la sangre.

Vivir con diabetes tipo 1

Se trata de un desafío, no importa cuál sea la edad del niño. Los más pequeños tal vez no entiendan por qué las muestras de sangre y las inyecciones de insulina son necesarias. Pueden asustarse, enojarse y negarse a cooperar. Los adolescentes pueden sentirse diferentes con respecto a los demás jóvenes y tal vez anhelan experimentar un estilo de vida más espontáneo que el permitido por la diabetes.

Incluso, cuando siguen a conciencia el régimen de tratamiento, los adolescentes con diabetes pueden sentirse frustrados cuando los cambios corporales durante la pubertad dificultan aún más su control. Cuidar de la diabetes requiere tiempo y energía todos los días, pero es una parte importante de la vida que ayudará a sentirse mejor y prevenir complicaciones o al menos retrasarlas.

Si un niño pequeño o adolescente tiene la enfermedad, un control estricto de los niveles de azúcar en la sangre podría ayudar a prevenir el desarrollo de complicaciones en la adultez temprana.

Los médicos e investigadores están desarrollando nuevos equipos y tratamientos para ayudar a los niños a lidiar con los problemas característicos de crecer con diabetes.

Algunos niños y adolescentes utilizan aparatos que hacen que las muestras de glucosa sanguínea y las inyecciones de insulina sean más fáciles, menos dolorosas y más efectivas. Uno de estos instrumentos es la bomba de insulina, un dispositivo mecánico que puede ser utilizado para compensar las fallas del páncreas en la distribución de la hormona.

También se ha registrado un progreso en el desarrollo de un páncreas artificial portátil o en forma de implante. Este aparato consiste en una bomba de insulina conectada a un artefacto que mide continuamente el nivel de glucosa sanguínea.

Hasta que los científicos hayan perfeccionado mejores métodos para el tratamiento o incluso la prevención y cura de la diabetes, los padres pueden contribuir a que sus hijos tengan vidas más felices y saludables, proporcionándoles aliento constante, preparándolos con información acerca de la diabetes y asegurándose de que se alimenten adecuadamente, además de que hagan ejercicio y mantengan al día sus controles de azúcar en sangre.



Llevar adelante estos objetivos permitirá que los pequeños participen en todas las actividades que practican el resto de los niños, crecer y convertirse en adultos saludables, bien adaptados y productivos.

Hiperactividad y nutrición

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad es un síndrome clínico, caracterizado por dificultades para mantener y ajustar la atención, impulsividad y actividad motora en exceso, inapropiadas para el nivel de desarrollo del niño.

Por lo general, un niño sin hiperactividad suele responder apropiadamente a instrucciones específicas y programas de actividad física regular, pero un chico hiperactivo sufre dificultades para seguir las pautas y controlar sus impulsos.



Además, presenta baja tolerancia a las frustraciones y puede tener un carácter cambiante. Estas conductas pueden convertirse en un problema si llegan a interferir en su desempeño escolar o relaciones personales.

Se desconoce la causa precisa del trastorno por déficit de atención e hiperactividad, aunque hay indicios de que tiene una gran influencia genética y neurobiológica, por daño cerebral o disfunción por algún tipo de estrés pre o perinatal, además de ciertos neurotransmisores, como la dopamina y noradrenalina, mismas que desempeñan un papel fundamental junto con los factores ambientales.

Entre estos últimos, destaca la alimentación en concreto. Los cambios de ésta producidos en las últimas décadas, como dietas bajas en proteínas con alto contenido en carbohidratos, desequilibrios minerales, ácidos grasos esenciales, déficit de fosfolípidos, deficiencia de aminoácidos, complejo B y fitonutrientes, alergias a aditivos, toxicidad de metales pesados y otros tóxicos ambientales.

Algunas personas, afirman que el azúcar (como la sacarosa) y el aspartame, así como otros sabores y colorantes artificiales, causan hiperactividad y problemas de comportamiento en los niños. Otros sostienen que los pequeños deben seguir dietas especiales que limiten las cantidades de estos.

Es importante recordar que los niveles de actividad en los niños varían con la edad. Un pequeño de dos años por lo general es más activo y tiene un período de atención más corto que uno de diez.

Asimismo, su nivel de atención varía de acuerdo a su interés en la actividad. La tolerancia del adulto que supervisa al niño también juega un papel, ya que los padres pueden tolerar mejor a un hijo altamente activo en un parque durante la mañana, que en la casa por la noche.

Muchos niños con trastorno por déficit de atención también padecen alergias alimentarias y dado que éstas pueden por sí mismas causar problemas de conducta, es posible que algunos pequeños a los que se les haya diagnosticado la afección en realidad no padezcan hiperactividad.

Sin embargo, si una dieta especial de alimentos sin saborizantes y colorantes artificiales funciona para un niño, puede deberse a que la familia ha comenzado a interactuar entre sí de forma diferente.

Estos cambios de comportamiento y no la alimentación en sí, pueden mejorar la conducta y el nivel de actividad del infante.

Los azúcares refinados pueden tener algún efecto en la actividad de los niños. Dado que estos y los carbohidratos ingresan al torrente sanguíneo rápidamente, producen fluctuaciones rápidas en los niveles de glucemia.

Esto podría activar la adrenalina y hacer que un pequeño sea más activo. Algunas veces, la caída de los niveles de dicha sustancia causa un período de disminución de la actividad.



Muchos estudios han mostrado una relación entre los colorantes artificiales y la hiperactividad. Por otro lado, otras investigaciones no demuestran ningún efecto de estos compuestos en el comportamiento de los niños. Al menos por ahora, este sigue siendo un tema controvertido.

Lo mejor es brindarle al niño alimentos naturales como frutas, granos integrales y legumbres, que son generalmente más nutritivos que los productos procesados que contienen aditivos. En general, la alimentación debe cumplir con las necesidades específicas, así como promover un crecimiento y desarrollo adecuados.



Pescado con chile poblano

(5 porciones)

Ingredientes

- 1 Kg Filete de pescado (el de su preferencia).
- 700 g Chiles poblanos (asados, pelados y en rajitas).
- 300 g Cebolla (finamente picada).
- 250 ml Crema.
- 4 Cucharadas de aceite.
- 1 Diente de ajo (finamente picado).
- Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

Agregue sal y pimienta a los filetes. Áselos a la plancha en un sartén. En una cazuela acitrona el ajo y la cebolla, luego incorpore las rajitas, la crema y sazón a su gusto. Cocine a fuego medio durante cinco minutos. Finalmente, añada esta preparación a los filetes de pescado y sirva a su familia.

El maltrato infantil

Éste es un problema social y difícil de resolver, con raíces culturales y sociales que han existido desde hace muchos años, que aún se vive en la actualidad en distintos niveles socioeconómicos. El maltrato infantil viola los derechos inalienables de los niños y por lo tanto lo convierte en grave y difícil de detener.

Es toda agresión física, psicológica o emocional de un adulto hacia un niño de manera intencional y que le causa un daño, lo que se convierte en un acto impune y en desventaja para el pequeño.

Ya sea por castigos físicos violentos, abuso sexual o formas psicológicas, afecta directamente la autoestima del niño y tiene repercusiones en su vida adulta si éste no es atendido, alterando su desarrollo integral evolutivo y adaptación a la sociedad, manifestándose en algunos casos con problemas de conducta y aprendizaje.

Formas de maltrato

Negligencia u omisión. Es la desatención de las necesidades básicas del niño, como su alimentación, salud, vestido, atención médica, educación, protección y supervisión.

Abuso sexual. Cualquier clase de placer sexual practicado de un adulto con el niño de manera física (penetración o tocamientos), como objeto de deseo y satisfacción, que incluye la violación, la vejación, el incesto y el acoso.

Maltrato emocional. Es una de las formas más sutiles, pero existentes en el maltrato infantil. Es cuando los padres u adultos desahogan su enojo en contra del menor en forma de gritos, insultos, rechazos, amenazas, humillaciones, desprecios, críticas, aislamientos o atemorizándolos, etc.

Agresión física. Se refiere al daño intencional al cuerpo del niño, provocado por golpes, puntapiés, estirones de pelo, mordeduras, quemaduras, torceduras u otros medios que lo lastimen.

Este tipo de maltrato tiende a ocurrir generalmente en momentos de gran estrés, cuando alguien estalla en contra del niño. Muchos de los que lo cometen también han sido víctimas en su infancia y muy a menudo se dan cuenta de que la violencia no es la forma apropiada de disciplina, más aún así continúan repitiéndola.

Los padres o cualquier otro adulto que maltrata físicamente al niño tienen muy poca capacidad de controlar sus impulsos, lo cual impide que piensen en lo que sucederá como resultado de sus acciones. Tomando en cuenta que el adulto es mucho más grande y fuerte con respecto al niño, éste último puede sufrir graves lesiones o incluso resultar muerto.

Síntomas del niño golpeado

- Fracturas óseas inusuales y sin explicación.
- Moretones con forma de manos, dedos u objetos (como marcas de cinturón).
- Huellas de latigazos.
- Quemaduras en manos, brazos o glúteos, provenientes de estufas, calentadores, escapes de carro u objetos calientes. Otra forma son las ocasionadas por cigarro en áreas expuestas o genitales.
- Lesión abdominal evidente e inexplicable; como por ejemplo, intestinos contusos o desgarrados debido a perforación o puñetazos.
- Pérdida inexplicable del conocimiento.
- Marcas alrededor del cuello que indiquen intento de estrangulación.

Factores de riesgo

- Problemas económicos.
- Sobrecarga de trabajo, con niños solos la mayor parte del día y padres muy estresados.
- Acumulación de la tensión.
- Padres o madres con la responsabilidad única de la crianza de sus hijos y con pocas o nulas redes de apoyo.
- Personas adictas al alcohol o cualquier forma de drogadicción.
- Problemas en la relación conyugal no resueltos, donde el único medio de desahogar la ira y el cúmulo de emociones es a través de los hijos.

- Padres con carencias educo-formativas, falta de información y asesoría sobre algunas problemáticas del aprendizaje; niños con problemas de conducta, etc.

Prevención

Para prevenir este terrible mal que afecta a los pequeños física y emocionalmente, se recomienda fortalecer los vínculos afectivos entre los papás o cuidadores y el niño, así como dar a los padres orientación y asesoría en cuanto a estilos parentales adecuados. De esta manera, es posible alentar a los padres a participar en educar a sus hijos de formas más eficaces, brindando herramientas educo-formativas.

La "Escuela para padres y madres" es una opción donde se brindan conocimientos y se promueven los valores, las virtudes y los derechos fundamentales de los niños, mediante la educación.

Allí se abordan diferentes temas como inteligencia emocional y social, así como la disciplina, la autoestima y sobre todo el amor hacia ellos mismos, para así dar amor a sus hijos.

Si usted es padre, madre o está al cuidado de un niño, tenga paciencia, eduque en disciplina con amor y no lo maltrate. Cambiemos la historia, nuestra historia, empecemos a escribir diferente. Infórmate y prepárate en esta tarea de ser guía y padres. Te invitamos a inscribirte en la "Escuela para padres" que se imparte en los distintos centros del DIF Guadalajara.

Informes en la Coordinación de Psicología al teléfono 3848 5026. Centros DIF.

escuelapapadres_eppm@hotmail.com

"Es un hombre sabio el que conoce a su propio hijo".

Psic. Adriana Leyva Luna.

Coordinadora de Escuela para padres y madres.

DIF
GUADALAJARA

Centro de Atención a Clientes

Yakult

Eventos Gratuitos

Agosto

Constelaciones familiares

Miércoles 15 de agosto. De 3:00 a 5:00 p.m.

Miércoles 29 de agosto. De 2:00 a 4:00 p.m.

Hipnoterapia

Jueves 16 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Hidroponía básica

Lunes 20 de agosto. De 2:00 a 5:00 p.m.

La nutrición y la energía

Viernes 24 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

La risa, la alegría y el buen humor

Viernes 24 de agosto. De 3:00 a 5:00 p.m.

Aprendiendo a vivir, para no morir

Lunes 27 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Tu hogar, un proyecto de vida exitosa

Jueves 30 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Gimnasia cerebral

Viernes 31 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Septiembre

Mejorando mis opiniones, creencias y convicciones

Lunes 3 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Del estrés a la dicha

Martes 4 de septiembre. De 3:00 a 5:00 p.m.

La urgencia de cambiar

Viernes 7 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Proyección de película: "El tigre y la nieve"

Viernes 7 de septiembre. De 3:00 a 5:00 p.m.

Ya puedes consultar nuestra agenda completa de eventos en el sitio www.yakult.mx



Reserva tu lugar llamando al
3827-1330 y 3827-1306
CUPO LIMITADO

Av. Chapultepec No. 451, Esquina Montenegro, Colonia Obrera.



Testimonios de salud

Es un placer para nosotros anunciar la creación de este nuevo espacio para dar a conocer a nuestros estimados lectores diferentes experiencias de personas que se han visto beneficiadas con el consumo regular del probiótico *Lactobacillus casei Shirota* a través de nuestros productos **Yakult**.

Si está interesado en que usted o su familia aparezcan en "Testimonios de salud", sólo tiene que ponerse en contacto con nosotros a través del teléfono 3134 5342 en la Zona Metropolitana de Guadalajara o al 01 800 830 00 30 en cualquier otro municipio de Jalisco y Colima o a través de la sección de "contacto" en nuestro blog: www.yakult.mx.



Amiguito, **Yakult** te invita a visitar nuestro Museo Interactivo **Yakult** **VAMOS • VAMOS • VAMOS** donde a través de un recorrido por un modelo gigante del aparato digestivo podrás conocer cuáles son las funciones de los órganos que lo componen, además de saber cómo beneficia **Yakult** a tu salud.

Los recorridos son gratuitos. Asiste con tu familia o con tu grupo de kinder o primaria. Pídele a tus papás o a tu maestro que se comuniquen al teléfono 3827 1330 para hacer una cita.



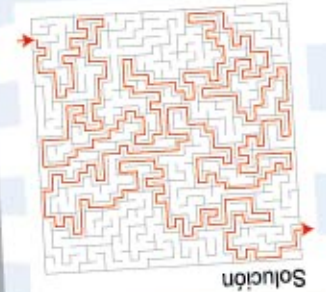
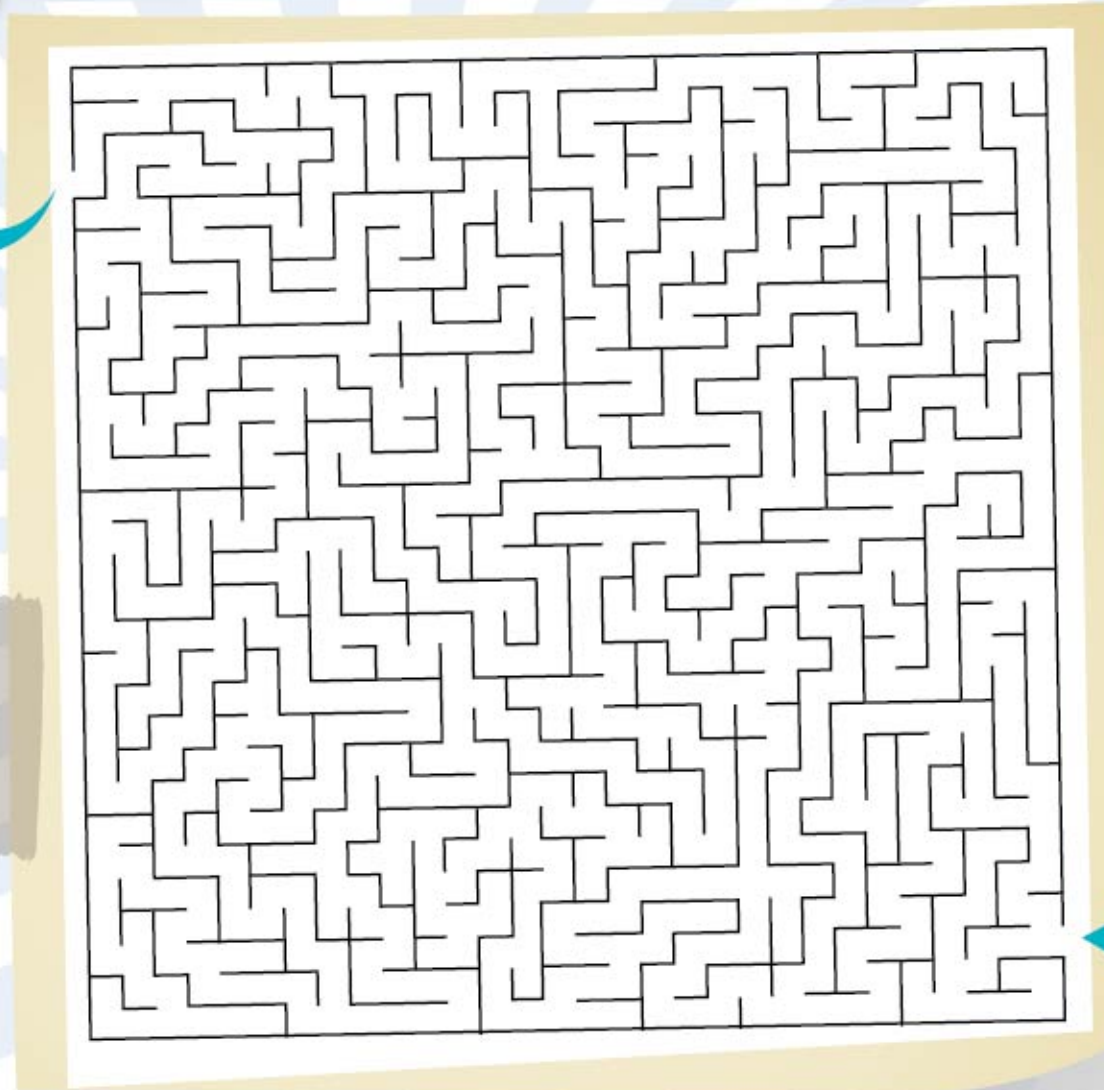
Juntos, por una
Vida Sana Yakult

Tema	Fecha	Horario	Estación
El adulto mayor	10 de agosto	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM
Infecciones más comunes en la infancia	24 de agosto	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM
Consejos de nutrición para el adulto mayor	31 de agosto	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM



LABERINTO

Amiguito, te invitamos a resolver el siguiente laberinto para ayudar a que el niño pueda reunirse otra vez con su familia. Verás que es más divertido si lo haces en compañía de tus papás.



Solución





Suehiro

Restaurant - Bar Japonés

**El auténtico sabor de la comida
Japonesa**



Av. La Paz 1701, Guadalajara, Jal.
Reservaciones:
3826.0094 / 3825.1880



seemax LASER

Clínica de los ojos

**Aprovecha tus
Vacaciones**
Mejora tu Vista

Ves mal de cerca y no enfocas a distancia o ves borroso de lejos y cerca; **¡Te podemos ayudar!**

Corrección de la vista sin dolor y en 20 minutos con LASER EXCIMER.

Atendemos Ojo Diabético, Retina, Catarata, Glaucoma, Queratocono.



Cupón 50%

de descuento en primera consulta

Válido por el mes de agosto

Meses sin intereses con tarjetas bancarias participantes.

HSBC

Av. San Ignacio No. 140 Col. Jardines de San Ignacio (Chapalita)
Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836 Col. Jardines de la Paz, Guadalajara, Jalisco
Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516 **Fax:** 3659-0587
seemax_laser_gdl@hotmail.com

