

N84
SEPTIEMBRE
2021



DIARIO **MI HIJO**

SOCIEDAD CHILENA DE PEDIATRÍA



**Importantes temas sobre
esta etapa de la vida**

ADOLESCENCIA Y PUBERTAD

**PUBERTAD
PRECOZ Y
PUBERTAD TARDÍA**

**PRIMEROS
AMORES EN LA
ADOLESCENCIA**

**VIOLENCIA DE
GÉNERO
ADOLESCENTE**

Eucerin®

ATOPI CONTROL

ALIVIO INMEDIATO Y DURADERO PARA EL CICLO ATÓPICO*

NUEVA
LÍNEA



CUIDADO DIARIO

FASE AGUDA

*Con el uso combinado de la Línea Eucerin ATOPI CONTROL. Producto cosmético sin acción terapéutica. Productos de Cuidado Diario aptos para el recién nacido. Productos de Fase Aguda utilizar según recomendación dermatológica.

ÍNDICE

DIARIO MI HIJO



- 04 CENTRAL** | *Adolescencia y Pubertad: Importantes temas sobre esta etapa de la vida*
- 09 ¿QUÉ TIENE DOCTOR?** | *Pubertad Precoz y Pubertad Tardía*
- 09 PUBLIRREPORTAJE** | *Colina, un nutriente desconocido pero fundamental para nuestra salud*
- 10 PARA TENER EN CUENTA** | *Violencia de género adolescente: un serio problema que se puede prevenir*
- 12 VIDA SANA PARA TODOS** | *Primeros amores en la adolescencia*
- 13 ¿SABÍAS QUE...?** | *Drogas, alcohol y redes sociales: los riesgos de excesos durante la adolescencia*
- 14 EL MUNDO Y LOS NIÑOS** | *Noticias breves de la actualidad*
- 15 INDICADORES DE CRECIMIENTO** | *Mi hijo a los... ¡12 meses!*

AUSPICIARON A DIARIO MI HIJO ESTE MES: BEIERSDORF, CHILEHUEVOS

ESTAMOS EN:

Hospital Luis Calvo Mackenna
Hospital San Borja Arriarán
Hospital Félix Bulnes
Hospital Roberto del Río

Hospital Sótero del Río
Hospital Padre Hurtado
Hospital San Juan de Dios
Hospital Exequiel González Cortés
Hospital FACH

Clínica Santa María
Clínica UC San Carlos de Apoquindo
Clínica Indisa
Clínica Bicentenario
Clínica Dávila

Regiones (a través de Filiales)
Arica / Iquique / Antofagasta /
Calama / Copiapó / La Serena /
Valparaíso / Aconcagua /
O'Higgins / Maule / Ñuble /

Concepción / Bío Bío /
Araucanía / Los Lagos /
Los Ríos / Aysén / Punta Arenas

Directora
Dra. Rossana Faúndez H.
Editor
Dr. Francisco Moraga M.
Coeditora
Dra. Jimena Maluenda P.

Comité Editorial
Dr. Francisco Moraga M.
Dr. Hernán Sepúlveda R.
Dra. Sofía Aros A.
Dra. Paula Guzmán M.
Dra. Teresa Alarcón O.
Dr. Jorge Fabres B.
Sr. Jaime Escobar A.

Contacto
Teléfonos: (56-2) 2237 15 98
(56-2) 2237 97 57
secretaria@sochipe.cl
www.sochipe.cl

Producción y Ventas
 Beactive
Comunicaciones
info@beactive.cl / (569) 9538 5916

Impresión
Gráfica Andes (que solo actúa como impresor)



Diario Mi Hijo es impreso con papel proveniente de bosques manejados sustentablemente, para así cuidar y proteger el medio ambiente.

**Importantes temas sobre
esta etapa de la vida:**

ADOLESCENCIA Y PUBERTAD

Los niños, desde bebés, experimentan multitud de cambios en el cuerpo con muchísima rapidez. Es una época de la vida en que crecen y se desarrollan a gran velocidad, solo comparable con otra etapa: la pubertad. La pubertad describe la etapa inicial de la adolescencia, momento en el que se producen transformaciones en cuerpo y mente, que marcan el final de la niñez y el inicio del desarrollo que nos llevará a ser adultos.

Convertirse de niño a adulto implica una serie de transformaciones que permiten que el cuerpo adquiera madurez biológica y sexual. Por lo general, la pubertad comienza en las niñas entre los 8 y 13 años, mientras que en los niños suele ser entre los 9 y los 15; aunque no existen dos personas iguales y cada uno tiene su propio ritmo, por lo que estas edades pueden variar, de manera que algunos comienzan antes y otros después, a un ritmo más rápido o más lento. Esto explica por qué algunos niños de la misma edad parecen ya adultos y otros aún siguen viéndose como niños.





Es muy conveniente que puedas llevar a tu hija o hijo a un especialista en Adolescencia, para que te pueda guiar de mejor manera en este proceso.

Los primeros cambios

Es importante que sepas cuáles son los cambios que va a experimentar tu hijo o hija durante la pubertad, antes de que éstos sucedan. Así sabrás qué esperar. Durante la pubertad el cuerpo empieza a crecer y desarrollarse rápidamente. Esto suele durar entre dos y tres años, pudiendo llegar a crecer en porte hasta 10 cm en un año. Cuando termina esta época de crecimiento repentino, será cuando se haya alcanzado la estatura adulta. Y no solo crecen en talla, sino los pies o las manos pueden crecer más rápidamente que el resto del cuerpo, haciéndoles sentir a veces torpes o desproporcionados.

En el caso de los niños, sus hombros se ensanchan y el cuerpo se vuelve más musculoso. La voz cambia, sonando a veces disonante, hasta convertirse en una voz más profunda. El pene crece y se ensancha, y los testículos se agrandan y el escroto (la bolsa que los contiene) se oscurece y adquiere pliegues.

Por otra parte, en el cuerpo de las niñas empiezan a aparecer curvas, las caderas se ensanchan y el tamaño de los senos aumenta,

comenzando con una pequeña induración debajo de los pezones que llamamos botón mamario. No siempre se desarrollan ambos pechos al mismo tiempo, por lo que en ocasiones un seno crece con mayor rapidez que el otro, pero al final en la mayoría de los casos acaban emparejándose. Es normal que las niñas tiendan a aumentar de peso, por lo que es recomendable establecer una alimentación saludable y evitar que hagan dietas de moda ya que es un proceso normal debido a los cambios hormonales. No dejes que tu hija se obsesione con la balanza y el peso, pero procura que haga actividad física y que se alimente de manera equilibrada. Habla con su médico para que te dé herramientas para sobrellevar estos cambios y te oriente en vida saludable.

Es muy conveniente que puedas llevar a tu hija o hijo a un especialista en Adolescencia, para que te pueda guiar de mejor manera en este proceso.

En los varones, la aparición de vello donde antes no había, junto al aumento de tamaño y rugosidad del escroto, es la primera señal de que el cuerpo está madurando. Al princi-

pio, este nuevo pelito es claro y escaso y se localiza debajo de los brazos (las axilas) y en el pubis (alrededor del área de los órganos genitales). Conforme pasa el tiempo, el vello crece y se vuelve más grueso, rizado y oscuro, a la vez que empieza a crecerles vello en la cara. En las niñas, la aparición del botón mamario acompaña a la aparición de vello en la zona genital.

Las hormonas

La hipófisis o glándula pituitaria, está situada en la parte inferior del cerebro y es la encargada de secretar las hormonas que permiten que se produzcan estos cambios que, dependiendo de si se es niño o niña, trabajarán en distintas partes del cuerpo. En los niños, las hormonas viajan por la sangre hacia los testículos y les hace comenzar a fabricar testosterona (hormona encargada de producir la mayoría de cambios en el cuerpo de los varones durante la pubertad), y el semen (necesario para la reproducción). En el caso de las niñas, estas hormonas van a sus ovarios haciendo que éstos fabriquen otra hormona llamada estrógeno, preparando a la pequeña para comenzar con la menstruación

y así poder prepararse para un embarazo en el futuro.

El primer período

Sin duda, la llegada de la primera menstruación, conocida como menarquia, implica un importante cambio físico y psicológico para una niña que se transforma en adolescente, generando ciertas dudas, preocupación e, incluso, miedo si desconoce lo que sucede. Por eso, es muy importante conversar con las hijas, con toda naturalidad, para que se atrevan a preguntarnos y así poder dar respuesta a sus inquietudes.

Hay que tener en cuenta que la llegada de la primera menstruación (o primera "regla"), puede ocurrir en cualquier momento, lugar y situación, y cabe la posibilidad que suceda mientras la niña se encuentra fuera del hogar. Por ello, a medida que intuyamos que su primera regla se acerca, por ejemplo, porque humedece más el calzón o presenta una secreción que no duele ni arde, démosle herramientas y pautas para que sepa cómo actuar en caso de que ésta se presente fuera del entorno familiar. Además, se debe hablar de sus períodos de forma natural y positiva,

evitando que la niña se sienta avergonzada, o transmitiendo conceptos negativos, rechazo, prejuicios o mitos. A medida que la niña se acerca a la pubertad, la glándula pituitaria (o hipófisis, ubicada en medio del cerebro) libera hormonas que estimulan a los ovarios para que produzcan estrógeno y progesterona, hormonas que intervienen en los cambios físicos y sexuales que tienen lugar en la adolescencia.

Uno de los cambios más importantes que se produce en esta etapa del desarrollo es un crecimiento acelerado, la maduración de los caracteres sexuales (aparición de vello y mamas) y el inicio de la etapa fértil, que da comienzo a partir de la llegada de la primera regla (menarquía). Una vez al mes, un óvulo abandona uno de los ovarios y se desplaza a través de las trompas de Falopio hacia el útero, donde esperará la llegada de un espermatozoide para ser fecundado. Si esta fecundación no se produce, el endometrio, que es la mucosa del útero que se había preparado para recibir al óvulo fecundado, ya no es necesario y se elimina poco a poco junto con una determinada cantidad de sangre a través de la vagina. Y esto es lo que se conoce como período menstrual, menstruación o regla.

Entre uno y tres años después de que las niñas comiencen con el aumento del botón mamario suele aparecer la primera regla, que tiende a estar precedida meses antes por un aumento de flujo vaginal -más o menos abundante y más o menos claro-, sin mal olor ni asociado a picazón ni ardor. En función de cuando hayan comenzado estos primeros indicios de pubertad, la regla llegará antes o después, estimándose un intervalo normal entre los 10 y los 15 años. Igualmente, hay ciertos condicionantes ambientales y hereditarios que también pueden modificar este comienzo. De este modo, es frecuente que madres e hijas tengan su primera regla, más o menos a la misma edad.

Habitualmente, un ciclo regular tiene lugar cada 28 días, aunque también se considera normal el ciclo comprendido entre los 21 y los 35 días, contándose siempre a partir del primer día de la regla y hasta la aparición de la siguiente. No obstante, durante los primeros meses tras el comienzo de la primera regla, es frecuente que los períodos sean irregulares. Ahora bien, a medida que pasa el tiempo y el cuerpo va madurando, se irá alcanzando una mayor regularidad (aproximadamente, entre uno y dos años después de esta primera menstruación).

La duración de la regla varía de una mujer a otra, e incluso de un ciclo a otro, considerándose normal una duración comprendida entre los tres y los siete días.

Ante la llegada de la primera regla, la niña podrá usar el producto de higiene que prefiera y con el que más cómoda se sienta. Sobre esto, no hay ningún inconveniente si en vez de toallas higiénicas tu hija prefiere usar tampones, si bien es importante enseñar a utilizarlos correctamente, así como indicar que debe cambiárselos con frecuencia o cada tres horas, ya que dejarlos durante mucho tiempo podría facilitar infecciones (algunas muy graves).



Ante la llegada de la primera regla, la niña podrá usar el producto de higiene que prefiera y con el que más cómoda se sienta. Sobre esto, no hay ningún inconveniente si en vez de toallas higiénicas tu hija prefiere usar tampones, si bien es importante enseñar a utilizarlos correctamente.



Es importante que la niña aprenda a conocer su cuerpo y sus ciclos para que, con el tiempo, ella misma pueda anticipar cuándo tendrá lugar su próximo período. Para ello, debemos recomendar a nuestra hija que anote en un calendario el primer día de cada regla, y si ésta tiene lugar de manera regular será fácil calcular cuándo vendrá la siguiente. Si, por el contrario, sus períodos son irregulares, quizá se presenten síntomas asociados que merezca la pena apuntar (como, por ejemplo, aparición de granitos, dolor abdominal conocidos como “dolor de ovarios”, cefalea, náuseas...), ya que podrían ofrecerte datos sobre el momento del ciclo en el que se encuentra, y eventualmente ofrecer tratamientos mediante la consulta a un profesional de la salud.

Granitos y malos olores

Son muchos los cambios en esta época y el acné juvenil es todo un clásico. Diversos estudios aseguran que la mayoría de los adolescentes padecen de acné, aquellos granitos rojos tan comunes de la pubertad que llamamos espinillas. Esto ocurre porque, durante este período de la vida, los testículos y ovarios tienden a producir más andrógenos (hormonas sexuales), que están relacionados con un aumento de la producción de grasa

desde las glándulas que se encuentran en la piel, y ésta puede llegar a acumularse junto a diferentes bacterias que viven en la piel, causando una inflamación. Es en ese momento en que aparece el odioso granito.

La zona donde se acumulan más de estos granitos o espinillas, es la llamada zona T de la cara: frente, nariz y barbilla, aunque también pueden aparecer en cuello, hombros, pecho y espalda. Aunque todos hemos pasado por esta etapa y sufrido de granitos, el acné puede llegar a ser un gran problema para los adolescentes ya que en ocasiones puede ser muy intenso y extenso, pudiendo acarrear consecuencias importantísimas para su autoestima.

El acné se puede manifestar de muy variadas formas. Las más habituales son:

- Puntos blancos debajo de la superficie de la piel.
- Puntos negros en la superficie de la piel.
- Granos rosados abultados que pueden doler al tocarlos, llamados pápulas.
- Granos rojos en la parte inferior, con pus en la parte de arriba, conocidos como pústulas.
- Granos de mayor tamaño y sólidos que se forman dentro de la piel y causan dolor, cuyo nombre es nódulos.
- Y quistes, granos que se alojan a más pro-

fundidad que tienen pus en su interior, causando dolor y pueden llegar a dejar cicatrices.

En cualquier caso, para controlar el estado de la piel es importante mantener una alimentación balanceada y llevar una correcta rutina de higiene corporal y facial. Todos los días hay que lavarse la cara con un jabón suave frotando suavemente. En ocasiones, y bajo la supervisión médica, puede ser necesario una exfoliación o el uso de medicamentos de aplicación local que pueden ayudar a controlar el acné juvenil. También es recomendable evitar el uso excesivo de cosméticos ya que un error que cometen muchas adolescentes es ponerse muchas capas de base de maquillaje, y demasiado gruesas que no dejan respirar la piel. También existen algunos cosméticos adaptados que contienen algunos productos anti acné, que deben ser usados solo bajo recomendación médica.

Si tus hijos padecen de este problema, es importante insistirles en una alimentación saludable que evite el exceso de calorías y grasas saturadas, que procuren un aseo diario de la piel de la cara y acudir al dermatólogo para consultar cuál es el mejor tratamiento para el acné juvenil en aquellos casos en que las lesiones son muy extensas, ya que solo el especialista podrá evaluar si es neces-

rio tomar algún tipo de medicamento o solo utilizar determinados productos de limpieza facial.

¡Ah! Y aunque sea muy tentador, evita apretar los granitos, la aplicación de pasta dental o manipular con alfileres, ya que se puede producir una infección que puede ser muy grave si abarca la cara o dejar cicatrices de difícil manejo.

Otra de las consecuencias de la pubertad, producto de las hormonas, son los olores desagradables que aparecen en algunas partes del cuerpo. Esto es porque las hormonas afectan las glándulas de la piel produciendo sustancias químicas que tienen mal olor. Además, se transpira más en esta etapa de la vida y la piel se vuelve más grasosa. Para disminuir estos olores, el aseo periódico es fundamental, una ducha periódica y un desodorante, todo lo cual puede ayudar a evitar los malos olores.

Sexo y pubertad

Con la pubertad, los jóvenes se desarrollan física y mentalmente. Los hombres empezarán a tener erecciones (cuando el pene se llena de sangre y se endurece), las que algunas veces se producen por tener pensamientos o sueños de contenido sexual y otras veces

Otra de las consecuencias de la pubertad, producto de las hormonas, son los olores desagradables que aparecen en algunas partes del cuerpo. Esto es porque las hormonas afectan las glándulas de la piel produciendo sustancias químicas que tienen mal olor.





La pubertad y el desarrollo sexual son etapas de cambios constantes donde a veces el deseo y los impulsos sexuales dominan a una parte racional que no está del todo desarrollada. A esto hay que sumarle la profusión de estímulos visuales provenientes del acceso a los medios tecnológicos.

aparecen sin motivo alguno. Los “sueños húmedos” ocurren mientras se duerme, cuando el pene se pone erecto y eyacula (el semen sale del pene). Esto es muy normal y suele ser vergonzoso para tu hijo, por lo que debes tranquilizarlo y hacerle ver lo normal de esta situación.

Por su parte, las niñas también comienzan a sentir y expresar acciones de contenido sexual y podrán notar que desde la vagina les fluye un líquido incoloro acompañado de sensación de calor en la zona genital. Además de todos los cambios que experimenta el cuerpo, aparecen nuevas emociones, sentimientos y fantasías.

La pubertad y el desarrollo sexual son etapas de cambios constantes donde a veces el deseo y los impulsos sexuales dominan a una parte racional que no está del todo desarrollada. A esto hay que sumarle la profusión de estímulos visuales provenientes del acceso a los medios tecnológicos.

Es posible que los nuevos sentimientos sobre el sexo le confundan y que tu hijo/a sienta o se provoque estímulos sexuales

que nunca había sentido o imaginado anteriormente. Seguro tendrá muchas preguntas, así que como padres se les debe escuchar y ayudar a obtener respuestas a todas sus dudas, ya que, al tener producción de hormonas de adulto, necesitan asumir responsabilidad de lo que hagan con su propio cuerpo. Recibir una buena educación sexual es fundamental para que pueda establecerse un comportamiento adecuado cuando el joven sea adulto. Aunque nos incomode hablar de sexo, es importante entregarles la información correcta.

Algunas de las orientaciones que puedes tratar de inculcarle durante la pubertad son:

- Indícales que las relaciones sexuales pertenecen a la intimidad de las personas y que no es adecuado que compartan detalles sobre las mismas con otras personas. Como padres, deben respetar su intimidad y no presionarles para obtener información que no quieran dar libremente.

- Conversen sobre el respeto por la pareja sexual, no exponiéndolos a través de imágenes obtenidas sin su consentimiento, ni a través

de comentarios de su intimidad frente a terceros.

- Los impulsos sexuales frecuentemente dominan a los racionales durante la adolescencia, sobre todo en las fases iniciales, cuando ya han desarrollado sus órganos sexuales, pero no el procesamiento de conductas apropiadas. La educación debe proveer al adolescente de conocimientos que le permitan desarrollar conductas y comportamientos sexuales correctos y respetuosos.

- Otórgales toda la información necesaria sobre los riesgos que traen las relaciones sexuales sin protección (embarazos precoces y/o no deseados, enfermedades de transmisión sexual), y los beneficios de practicar sexo seguro, para que usen apropiadamente métodos anticonceptivos que eviten embarazos no deseados y posibles contagios de enfermedades de transmisión sexual.

Los cambios no son solo externos

Durante la pubertad aparecen sentimientos confusos y fuertes emociones que jamás habían sentido en la etapa de niños y niñas. Los jóvenes tienden a reaccionar con vehemen-

cia con mayor facilidad y se sienten excesivamente sensibles, pudiendo llegar incluso a sentir cierta ansiedad por los cambios que experimentan sus cuerpos. La pubertad, en este sentido, es una etapa complicada y difícil de sobrellevar, tanto para los propios adolescentes como para sus padres.

Ante los cambios bruscos de humor y la falta de control de las emociones de los adolescentes, se debe recordar que es solo una etapa de la vida y que, al igual que el cuerpo se va ajustando a las nuevas hormonas, su mente también lo acabará haciendo. No es que se enfaden a propósito ni quieran herir los sentimientos de la familia o amigos, lo que sucede es que su mente está tratando de adaptarse a esta nueva etapa. Por lo tanto, como padres, asegúrales de estar disponibles en las buenas... y en las malas.

Hay que hacerle saber a los jóvenes que todos estos cambios son normales y ofrecerles ayuda durante el proceso. Ante todo, mantener una buena comunicación y si necesitan ayuda o asesoramiento, no dudar en hablar con un médico o especialista. **MH**

PUBERTAD PRECOZ Y PUBERTAD TARDÍA

No todos los adolescentes se desarrollan de la misma manera. Tal vez algunas niñas ya tengan curvas y otras todavía no; puede que el amigo de tu hijo ya haya cambiado la voz, pero el tuyo aún tenga voz más fina; o que tu hija sea la primera de la clase en tener el período, o tu hijo sea el único que aún no se afeita. Es absolutamente normal que cada adolescente tenga su propio ritmo.

Solo en ocasiones, si empiezan a desarrollarse muy temprano o muy tarde, necesitan ser examinados o tratados, pero la mayoría, con el tiempo, acaban emparejándose entre todos. De todas formas, es aconsejable que hables con un médico cuando:

- La niña haya desarrollado senos y vello púbico antes de los 7 años de edad, o el niño tenga un aumento del tamaño de los testículos o el pene antes de los 9 años. Podría ser una pubertad precoz, y suele haber una razón médica para ello.
- De la misma manera, la pubertad retrasada o tardía también suele tener un motivo médico como desnutrición, por ejemplo, o una causa hereditaria. En las niñas, los signos de pubertad tardía incluyen que no haya desarrollo de tejido mamario a los 14 años, o no haya período menstrual durante 5 años o más después de la aparición del botón mamario. En los niños, que no haya crecimiento de los testículos a los 14 años, o que el desarrollo de los órganos masculinos no esté

completo 5 años después de la primera vez que mostró signos de desarrollo.

En todos estos casos, el médico puede hacer un examen físico y solicitar algunas pruebas como:

- Exámenes de sangre para verificar los niveles hormonales.
- Radiografía de la muñeca para comprobar el crecimiento de los huesos.
- Tomografía computarizada o resonancia magnética (imágenes)

de la cabeza para detectar un tumor o una lesión cerebral.

• Estudios de cromosomas (genes).

Sin duda, la pubertad es una etapa natural, pero no por eso deja de ser compleja, sobre todo por los cambios de humor y la enorme sensibilidad que presentan los adolescentes. Padres y familia deben tenerlo presente y mostrarse pacientes, receptivos y disponibles. Y, naturalmente, alegrarse por una nueva etapa en la vida de sus hijos e hijas. **MH**



Colina, un nutriente desconocido pero fundamental para nuestra salud

El huevo es una de las mejores fuentes de colina, nutriente agrupado dentro de los complejos de vitaminas B. Este compuesto ha pasado inadvertido para gran parte de la población, a pesar de que su deficiencia en la dieta puede traducirse en enfermedades tan graves como el hígado graso no alcohólico.

Los seres humanos tenemos la capacidad de producir colina en pequeñas cantidades, pero lejos de los 425-550 mg al día sugeridos, por lo que es imprescindible consumirla a través de la dieta y una de las mejores fuentes es el huevo.

Es poco conocida, pero desempeña un rol fundamental para la salud humana. La colina, un nutriente agrupado dentro de los complejos de vitaminas B, ha pasado inadvertida para gran parte de la población, a pesar de que su deficiencia en la dieta puede traducirse en enfermedades tan graves como el hígado graso no alcohólico.

En 1998 fue clasificada como nutriente esencial, es decir, que no puede ser sintetizado por el organismo, pero es necesario para su funcionamiento normal. Los seres humanos tienen la capacidad de producirla en pequeñas cantidades en el hígado, pero lejos de los 425-550 mg al día sugeridos, por lo que es imprescindible consumirla a través de la dieta para prevenir su deficiencia. Presente en leche, soya, nueces, pescados, mariscos y semillas en pequeñas cantidades, se encuentra en mayores concentraciones en órganos –especialmente en hígados- y huevos.

Colina y salud

La deficiencia de colina dietética puede causar diversos problemas de salud. Su participación en el transporte de la grasa y el colesterol del hígado a los tejidos que los necesitan es fundamental, por lo que –a niveles muy bajos- la grasa puede acumularse en el hígado, afectando su



capacidad para desintoxicar el cuerpo.

Su carencia se asocia además a un alto riesgo cardiovascular y problemas circulatorios, hipertensión e infertilidad. Juega un papel relevante en el sistema de mensajería del cerebro y en la producción de ciertos neurotransmisores como la acetilcolina, que desempeña un rol clave en la memoria, la cognición, el estado de ánimo y el control muscular.

El consumo de colina es crítico durante el embarazo y la lactancia, ya que incide directamente en la prevención de ciertos defectos de nacimiento, como –por ejemplo- el labio leporino. También, es fundamental para apoyar el desarrollo neurológico durante los primeros 1.000 días posteriores a la concepción.

A pesar de su relevancia, gran parte de la población no cumple con la ingesta adecuada de colina. Así lo demuestra, por ejemplo, el análisis de la National Health and Nutrition Examination Survey donde se ve que un 90% de los estadounidenses y un 92% de las mujeres embarazadas no consume este elemento en los niveles sugeridos.

¿Cómo incorporarla a la dieta? El huevo, de fácil acceso y bajo costo, es una de las mejores fuentes para obtener colina; de hecho, dos huevos duros pueden proporcionar entre 250 y 300 mg de este nutriente. Además, un reciente estudio publicado en *Nutrition Research Update* sugiere que, en individuos sanos, el consumo diario de huevos aumenta la colina en plasma sin afectar el riesgo de enfermedad cardíaca.

ESPACIO AUSPICIADO POR CHILEHUEVOS / CONTENIDO APROBADO POR COMITÉ EDITORIAL



Violencia de género adolescente: UN SERIO PROBLEMA QUE SE PUEDE PREVENIR

Pese a que nuestro país ha avanzado mucho en la igualdad de derechos entre hombres y mujeres, los estereotipos tradicionales permanecen aún arraigados entre las nuevas generaciones. Todavía existe machismo en nuestra sociedad y esto es, muchas veces, el gran culpable de la violencia de género predominante, que es la ejercida por el varón, situación inaceptable que puede dar lugar a secuelas muy graves, tanto físicas como psíquicas.

Quizá uno de los dolores más intensos para una madre o un padre es saber que su hija o hijo, sin importar su edad, está siendo maltratado física o verbalmente por su pareja. El 80% de las chicas y el 75% de los chicos no relacionan la falta de amor con el maltrato. Suelen pensar que se puede agredir, hacer sufrir y causar daño a alguien que queremos. Esta creencia dará base a todos los mitos y actitudes que enmascaran la violencia de género y perpetúan la existencia del vínculo violento. Hay chicos que controlan a su pareja a través de WhatsApp, sienten celos cuando ella sale de "carrete" o, incluso, definen qué ropa debe ponerse... Y muchas mujeres lo toleran. Pero nadie tiene derecho a obligar a otra persona a hacer algo que no quiere, ni a coaccionar la libertad del otro, ni mucho menos a utilizar medios violentos para lograrlo.

La violencia se puede y debe prevenir desde el pololeo y para ello, los adolescentes deben ser capaces de identificar las conductas de riesgo o señales, normalmente sutiles

o disfrazados de pruebas de amor, que pueden darse desde el comienzo de una relación. A continuación, algunos signos sexistas o violentos que no se deben tolerar (los planteamos desde el punto de vista del hombre violento, porque sucede en la gran mayoría de los casos, pero también existen mujeres violentas y que maltratan, aunque son menos frecuentes):

1. Aislar. No le gusta que vaya a ninguna parte sin él, y cada vez que están con amigos se molesta por cualquier motivo.

2. Desvalorizar. Se burla de su pareja, la avergüenza en público, no confía en ella, critica constantemente sus opiniones o su forma de pensar, suele no valorar ni alabar sus cualidades o aciertos, encuentra defectos en casi todo lo que hace o muestra poco interés por las cosas que le cuenta.

3. Amenazar o intimidar. Algunas veces se pone tan nervioso con su pareja que se descontrola a tal punto de hacerle sentir miedo, por lo que muchas veces la persona agredida no se atreve a decir lo que siente.

4. Controlar. Intenta saber quién la llama o escribe al Twitter, Facebook, Wasap... Siempre que queda en juntarse con otras personas le pide explicaciones. Solo él puede decidir con quién puede juntarse, a qué hora o dónde... Controla su forma de vestir, su maquillaje... Y se muestra protector y paternal con frases como "yo sé lo que es bueno para ti", "sé lo que te conviene".

5. Dominación. Siempre quiere tener la última palabra en las discusiones, no escuchando la opinión del otro y tomando todas las decisiones importantes.

6. Abusos sexuales. Amenaza con irse con otra persona si no accede a sus requerimientos sexuales. La acusa de anticuada, e incluso pone en duda sus sentimientos por él.

7. Chantaje emocional. Responsabiliza a su pareja de su felicidad, o infelicidad.

Tipos de violencia

Normalmente relacionamos violencia de género con el maltrato físico, entendiendo como tal cualquier acción no accidental que provoque daño físico. Así, una agresión abarca desde un empujón o una cachetada hasta acciones que pueden llegar a provocar mucho daño o la muerte. Pero también existe otro tipo de violencia, destinada a despojar de la autoestima, provocando un fuerte y grave daño psicológico, y como tal pueden ser comentarios degradantes, insultos, humillaciones, desvalorizaciones, destruir objetos de especial valor sentimental, culpar al otro de todo lo que sucede o controlar todo lo que hace la pareja; éstas son situaciones inaceptables que pueden darse con más frecuencia de la que imaginamos en las relaciones adolescentes.

En ocasiones más extremas, se agrega la violencia sexual, llegando a imponer el acto sexual en contra de su voluntad, ya

sea completa o incompleta, abusando del poder, autoridad o con engaño (abusos, forzamientos, tocamientos). También existen relaciones en las que existe violencia social, donde se agrede verbalmente a la pareja delante de otras personas, controla las relaciones sociales del otro, le aísla de la familia y amistades, controla las llamadas telefónicas, la forma de vestir, etc.

Por lo tanto, es fundamental entender que, aunque la pareja no emplee conductas que se identifiquen como violencia física, la presencia de conductas de desigualdad, de dominio, que busquen la sumisión del otro o que provoquen el ceder siempre a las imposiciones de la pareja, pueden ser las manifestaciones tempranas que indican que en la relación se está instaurando la violencia de género.

Mitos sobre la violencia de género

Mucha atención con lo siguiente, ya que son creencias muy arraigadas en el ideario social, pero no dejan de ser más que MITOS:

• **El maltrato hacia las mujeres es algo raro y aislado.** En realidad, el maltrato es la mayor causa de lesiones a mujeres, por encima de la violencia callejera o accidentes de tráfico.

• **Cuando una mujer dice que “no”, en realidad quiere decir “sí”.** Algunos jóvenes aún creen que hay chicas que no son capaces de manifestar sus deseos, por lo que se las tiene que obligar y forzar. Cuando una mujer dice “NO”, es que realmente está diciendo “¡NO!”

• **Si una mujer es maltratada de forma habitual, es culpa suya por seguir con él.** Esta falsa creencia responsabiliza a la mujer de la situación de malos tratos, y por lo tanto traspa la culpa a la víctima. Normalmente, las personas maltratadas están en una situación de debilidad psicológica y escasa o ninguna autoestima, por lo que muchas veces creen que no tienen otra alternativa. La violencia es cíclica, y los maltratadores combinan períodos de “luna de miel” con los de gran tensión, manteniendo a su víctima ilusionada con un cambio.

• **Las mujeres maltratadas son de bajos recursos económicos.** NO es cierto. Es un fenómeno que se da en todas las clases sociales.

• **El consumo de alcohol y drogas es la causa del maltrato.** Aunque el alcohol y la droga facilitan estas conductas, no son la causa sino solo un medio que favorece las malas prácticas en la relación.

• **Quien te quiere, te hará sufrir.** Falso. Si alguien te quiere te hará feliz, tendrá en cuenta tus sentimientos, opiniones y necesidades... Y, sobre todo, te respetará.

• **Las víctimas son las que provocan.** Falso. La conducta violenta es absoluta responsabilidad de quien la ejerce. La víctima no es la culpable jamás.

Pero... ¿qué?

Lo primero es prevenir. Tener una buena comunicación con los hijos desde el comienzo de la adolescencia y desde sus primeras relaciones de pareja... e incluso con anticipación a éstas. Hay que explicarles cómo debe ser una relación, qué debe evitarse y qué acciones favorecer, siempre entregándole la certeza de que puede confiar absolutamente en sus padres. Aquí es donde el ejemplo de la propia relación entre ambos padres, aunque estén separados, puede ser determinante para que los hijos entiendan cómo comportarse con su pareja.

Y si el problema ya está presente, lo primero es entender que hay que actuar con calma. Los padres son adultos, y se espera que ellos tengan el criterio necesario para manejar el problema, ya sea directamente o a través de especialistas o autoridades. Hay que pensar con calma, no precipitarse, entender bien el problema y el contexto, y siempre mantenerse en sintonía con lo que la hija siente y manifiesta.

Quizás sea un proceso complejo y un tremendo desafío familiar. Pero se puede salir adelante. Y nunca hay que tener vergüenza de pedir ayuda. Para eso hay mucha gente preparada, profesionales y especialistas disponibles en los con-

Lo primero es prevenir.
Tener una buena comunicación con los hijos desde el comienzo de la adolescencia y desde sus primeras relaciones de pareja... e incluso con anticipación a éstas.



sultorios o a quien tu médico de cabecera o pediatra pueda referirte, que podrán ayudar y guiar a la familia y a la afectada para que superar esta difícil situación sea lo menos doloroso posible.

Independiente de si hay o no violencia, ésta es una instancia para educar y lo recomendable es acercarse siempre a un especialista. Adolescencia hoy ya es una especialidad y si bien no todas las personas podrían llevar a su hija o hijo a un especialista en un centro de salud o a una clínica, también existen

instituciones públicas que se preocupan de la salud de esta etapa de la vida. Es importante que, así como se lleva a los niños a “control sano”, se lleve a los adolescentes a control por un médico especialista en adolescentes (adolescentóloga/o), quien podrá examinar y conversar con los jóvenes y, sobre todo, aconsejarlos a ellos y a sus padres en una infinidad de temas como sexualidad, cambios físicos, hormonas, genio, relación con sus compañeros de curso, acné, etc.

¡Hay mucho que como padres se puede hacer! **MH**





PRIMEROS AMORES EN LA ADOLESCENCIA

Al llegar la adolescencia, los jóvenes empiezan a experimentar las sensaciones del romanticismo. Se enamoran, pololean, forman parejas y viven sus relaciones de forma muy intensa y romántica. Escriben en su cuaderno cientos de veces el nombre de quien los atrae, se preocupan más de su aspecto personal y hablan continuamente de esa persona tan especial.

Es normal que los padres piensen que sus "bebés" aún no están preparados para tener una relación, pero es una situación que los hijos deben experimentar y con la que irán aprendiendo a compartir en pareja. La mayoría de las veces no se trata de un noviazgo como lo conocemos los adultos, sino de una relación con una duración variable, pero que suele ser muy intensa, en la que afloran y desarrollan muchos y nuevos sentimientos.

Para que tus hijos puedan vivir sus primeras experiencias amorosas de una manera saludable, debes enseñarles a identificar qué conductas son aceptables y cuáles no son apropiadas. Es importante que sepan que una relación es bonita cuando dos personas se quieren, se respetan y se divierten estando juntas. Que nadie es perfecto y que deben aceptarse mutuamente y querer al otro con sus virtudes y sus defectos.

Una relación de pareja es una unión donde ambos deben tratarse bien y con ternura, y donde los sentimientos de uno no se pueden imponer por sobre los del otro. Como papás y mamás, nos cuesta asumir que nuestros hijos crecen. Ante la noticia de que nuestro pequeño o pequeña se ha enamorado, sentimos que hemos perdido una parte de ellos y, muchas veces, pensamos que no están preparados para entablar relaciones amorosas. Esta resistencia de los padres se debe, fundamentalmente, al miedo a que sufran por amor, a que sean influidos negativamente por esa relación y/o al temor del inicio de las relaciones sexuales y los riesgos que ello conlleva... Pero, sobre todo, el miedo al nido vacío.

Que un hijo se enamore es un indicador clarísimo de que ha crecido, y algunos padres lo asocian con que pronto pasarán más tiempo fuera de la casa y, en un plazo variable, abandonará el hogar. Esa vivencia, en lugar de llenar de alegría, provoca ansiedad y angustia en muchos progenitores.

La mayoría de los adolescentes han tenido desengaños amorosos, pero prácticamente todos superan esta fase sin demasiados problemas. El amor es el descubrimiento de nuevas

sensaciones, sentimientos y experiencias, por lo general positivas. Pero ante el primer amor, muchos padres comienzan a plantearse la sexualidad de sus hijos y se inquietan con la posibilidad de embarazos no deseados y riesgos para la salud. Entonces será el momento, si no se ha hecho antes, de hablar de sexo abiertamente, sin apabullamientos ni prejuicios.

Lo cierto es que, cualquiera sea la edad de los hijos, a los padres siempre les parece que aún es pronto para que tengan pareja, o que no es el momento oportuno por la interferencia con los estudios, los amigos, los proyectos, etc. El miedo limita y condiciona mucho. Pero con miedo o sin él, angustiados o no, los padres tienen que asumir que una de sus tareas vitales cuando los hijos se hacen adolescentes es la de facilitar y guiar la autonomía y el crecimiento que necesitan y van adquiriendo.

Pautas e ideas para reflexionar

- **Prepararse para cuando suceda.** La mayoría de los padres no tienen en cuenta que un día su hijo o hija tendrá su primera relación amorosa. Es bueno empezar a pensar en ello cuando tienen entre 11 y 13 años, y conversarlo.
- **Actuar siempre con naturalidad.** No tomar actitudes de extrañeza, de miedo o de incompreensión. Lo que más necesitan nuestros hijos es la aceptación de sus sentimientos y emociones, que corresponden a una edad en la cual ya están capacitados para ensayar las sensaciones amorosas.
- **No obsesionarse con la comunicación.** Habitualmente, los padres de los adolescentes están obsesionados con la comunicación e insisten en saberlo todo, pero lo normal es que cuando los hijos empiecen su primera relación ni se enteren. No pretendan que les cuenten todo, solo fíjense en las señales que dejan para saber en qué están las cosas... o si éstas van bien o mal.
- **Promover el respeto y fomentar la confianza.** El respeto siempre es necesario e imprescindible para unas buenas relaciones. La confianza crece con la base del respeto y cuando se generan espacios de diálogo y comunicación. Promueve con el ejemplo, de manera que tu hijo o hija sean un compañero y amigo para su pareja.
- **No juzgar.** Con mucha frecuencia, lo primero que se hace al saber que el adolescente tiene su primera relación es juzgar,

dar nuestro parecer, opinar, calificar, valorar, aconsejar precipitadamente o pronunciarnos sobre si es la persona adecuada o no. No obstante, lo primero que deberemos aprender es no dejar nuestro peculiar rastro de adulto sabelotodo, sino aceptar los primeros deseos de nuestro hijo o hija indagando elementos que nos orienten a saber si es feliz o no.

• **No preguntar excesivamente.** Ante tal situación de sorpresa y desconocimiento sobre la decisión tomada, a veces los padres empiezan un serio e intimidatorio interrogatorio. Existen muchas maneras de conocer lo que piensa nuestro hijo sin prácticamente preguntar, solamente interesándonos, mostrando nuestro apoyo y manteniendo una conversación intrascendente que nos permita observar o percatarnos de cómo va todo. Sus señales no verbales son más elocuentes que los que nos relate.

• **Mantener los puentes de diálogo abiertos.** Si hemos sabido criarlos en la niñez, en la adolescencia y con las relaciones amorosas tan solo los tenemos que dejar abiertos, intentando que nada la trunque, esa comunicación ya establecida.

• **No desacreditar ni despreciar a la pareja elegida; tampoco negar la relación ni ridiculizarla.** Debemos aceptar las decisiones que el o la adolescente empiece a tomar en su vida. Por ello, pese a que no nos guste demasiado el tipo de persona elegida, deberemos mostrar aceptación y conformidad (prohibir una relación es hacerla más atrayente).

• **Expresar opiniones con prudencia y delicadeza.** Siempre habrá alguna ocasión en la que tendremos que pronunciarnos sobre algún aspecto de la relación. Es preferible la prudencia y la delicadeza, porque no es a nosotros a quienes nos ha de gustar la pareja de nuestros hijos, sino a ellos. Muchas veces, la verdad dicha sin delicadeza ni cariño, se transforma en un insulto.

• **Establecer relaciones saludables con otros padres y madres.** Conversar con otras personas que pasan por parecidas situaciones nos permitirá obtener nuevas referencias, ideas o reflexiones.

• **Tratar a la pareja como un amigo(a), no más.** Es aconsejable vincularse con la pareja en la misma medida que lo hace nuestro hijo o hija, no más ni menos.

Suerte en esta nueva etapa, ¡que es parte del crecimiento! **MH**

Drogas, alcohol y redes sociales: LOS RIESGOS DE EXCESOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una época de la vida que implica la compleja tarea de encontrarse a uno mismo, de generar una identidad propia y de aprender nuevas experiencias. Los adolescentes que acaban de empezar la enseñanza media, pasan más tiempo fuera de la casa y comienzan a salir solos, por lo que pueden tener una sensación de libertad que nunca habían tenido antes y que puede confundir sus límites.

Es por ello que muchas veces en este período de crecimiento y expansión se exponen a cosas nuevas que, en ocasiones, pueden llegar a ser perjudiciales. Así sucede con su encuentro con las drogas, el alcohol, la marihuana o el tabaquismo. Además, es durante la adolescencia cuando puede haber otro tipo de excesos como el abuso de las nuevas tecnologías y los riesgos que esto conlleva si no se usan apropiadamente.

Drogas

El placer y cierta gratificación inicial que genera el consumo de drogas es la gran trampa a través de la cual las drogas van llevando a que el consumo se haga habitual, adictivo, dando paso a las negativas y graves consecuencias para la salud que esto provoca en la vida de quien las consume. Luego del efecto de placer, alivio y otras compensaciones inmediatas, siguen sensaciones desagradables: angustia, dolor, desesperación, desolación, y multitud de problemas físicos y psicológicos. Las consecuencias negativas asociadas a las adicciones afectan a casi todos los aspectos de la vida de una persona e inducen a volver a consumir para recuperar la sensación de bienestar que éstas provocan.

Cuando ya está instalada una adicción, el consumo de la droga se transforma en un acto indispensable en la vida del adolescente, que suele ir acompañado de un deterioro del rendimiento escolar, salidas no autorizadas más frecuentes, mayor irritabilidad, cambios en su entorno social y mayor conflicto en las relaciones dentro del núcleo familiar, incluyendo hurtos para la adquisición de drogas.

El tabaco es una de las principales drogas usadas por los más jóvenes. El Ministerio de Salud confirmó que el 38% de los adolescentes chilenos ya ha consumido cigarrillos y que el 10% fuma de manera habitual, mientras que la edad promedio para este consumo son los 12 años. Es un problema de salud muy grave, pues los riesgos asociados al tabaco son mayores cuanto antes se inicie la costumbre de fumar. Además, los adolescentes son más vulnerables a los efectos adictivos de la nicotina, ya que su cerebro todavía se está desarrollando.

¿Por qué es en la adolescencia cuando se empieza a fumar o consumir drogas y exceso de alcohol? Un factor fundamental para iniciarse en estos hábitos es la presión del grupo de amigos. Tener amigos consumidores es la principal razón por la que los jóvenes se inician en este perjudicial hábito.

Si sospechas que tu hijo o hija está consumiendo alcohol o drogas, lo primero es hablarlo una vez que esté "sobrio(a)". Averigua, en forma seria y tranquila, en qué está, muestra tu preocupación e indícale que se está exponiendo a un riesgo que puede afectar su vida actual y futura. Solicita asesoría con el pediatra o pediatra especialista en adolescencia, quien podrá evaluar y definir qué tipo de intervención se requiere. Tras una evaluación completa, se podrá determinar si va a necesitar algún tipo de terapia específica, generalmente con más de un especialista, y de mayor o menor intensidad según



El placer y cierta gratificación inicial que genera el consumo de drogas es la gran trampa a través de la cual las drogas van llevando a que el consumo se haga habitual

el compromiso del adolescente, y la intensidad y severidad del consumo.

Consumo de alcohol

Igual que las drogas y tabaco, las consecuencias del consumo de alcohol por niños y adolescentes son mucho más graves que en una persona adulta, porque su cerebro está en plena formación y es más vulnerable a sus efectos, a intoxicarse y a generar dependencia. Si se empieza a beber antes de los 15 años es mucho más propenso a convertirse en un bebedor crónico o problemático.

Beber puede llevar a tomar decisiones que causan daño a otros o al mismo bebedor. Consumir alcohol significa que cualquiera de estas situaciones tiene mayor probabilidad de ocurrir:

- Accidentes automovilísticos.
- Caídas, ahogamientos y traumatismos.
- Suicidio.
- Violencia y homicidios.
- Ser víctima de delitos violentos.
- Comportamiento sexual peligroso o desinhibido, aumentando el riesgo de contagiarse de enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados, agresiones sexuales o violaciones.
- Mayor riesgo de depresión, ansiedad y baja autoestima.
- Beber alcohol durante la pubertad también puede alterar la producción normal de hormonas en el cuerpo, pudiendo afectar el crecimiento y desarrollo normal.

Excesos de la vida tecnológica

Internet es un mundo que recrea realidades sin que muchas

veces se pueda ver a quienes son los que realmente están detrás de un "perfil" en las redes sociales. Cuando se es adolescente es muy fácil creer en la omnipotencia, es decir, pensar que nada malo puede pasar.

Los jóvenes saben perfectamente navegar en las redes sociales y en la mayoría de los casos sin ningún tipo de supervisión de sus padres, y sin el desarrollo de la capacidad de evaluación crítica de los contenidos. Es por ello que se puede caer en el ciberbullying, ya sea como agresor o como víctima, ser inducidos por noticias falsas (fake news) o encerrarse en un círculo que comparte puntos de vista perdiendo la capacidad de visualizar otras posturas (burbuja digital).

Muchos jóvenes se enfrentan cada día a desagradables comentarios en Facebook y Twitter, posts despectivos en Instagram o videos ridicularizadores en Youtube y Whatsapp. Y es que internet ofrece a los acosadores una plataforma abierta para abusar de sus víctimas a cualquier hora y a menudo los afectados no saben cómo reaccionar, llegando a aislarse de su entorno o a ausentarse de aquellos lugares donde lo conocen, como el aula escolar.

Para prevenir el acoso hay que educar en el uso responsable de las redes sociales, a la evaluación crítica de los contenidos y a contrastar con opiniones diferentes. La prohibición de ingresar a la red no es útil, ya que los jóvenes establecen hoy gran parte sus relaciones, incluso de tipo emocional, a través de las redes, por Whatsapp, Facebook e Instagram. Esto implica que como familia debemos involucrarnos en este mundo de lo virtual, acompañarlos en su exploración y ofrecer apoyo para su uso apropiado. **MH**

Chile sigue con la vacunación COVID desde los tres años: ¡lleva a tus hijos!

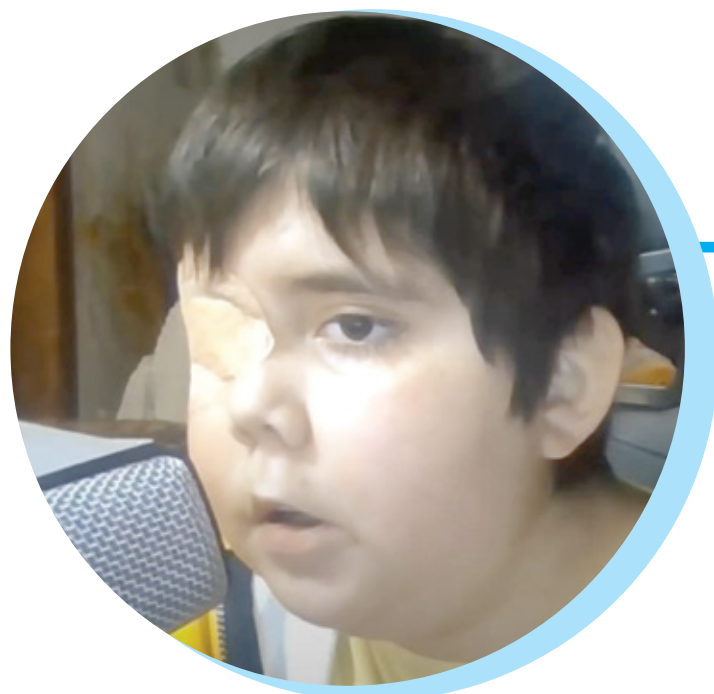
Desde el 13 de septiembre pasado que en Chile se inmuniza contra COVID-19 a niños entre 6 y 11 años, de acuerdo con el calendario del Ministerio de Salud, a lo que se agrega que desde este 6 de diciembre se empezó a vacunar los niños desde los tres años. La vacunación se realiza con las dos fórmulas aprobadas en nuestro país, desde los 6 años Coronavac (Sinovac) y Pfizer.

El proceso comenzó con los niños y niñas que sufren comorbilidades, tales como diabetes, obesidad mórbida, trasplantes o que tratan algún tipo de cáncer. También se retomó la inmunización de los menores entre 12 y 17 años que había quedado suspendida el 23 de julio, a causa de la escasez de la fórmula Pfizer, que era la única aprobada en Chile en ese momento, para este grupo de la población.

Ya el 27 de septiembre comenzó la vacunación para niños sanos, con el objetivo de inocular a 3.044.845 menores entre 6 y 17 años –la población objetivo–.

Si todavía no llevas a tus hijos, te recordamos que puedes acudir con ellos a cualquier vacunatorio del país. Si no los puedes llevar, puede hacerlo un tutor legal.

Aunque no existe todavía un diagnóstico acabado respecto de la disposición de las familias chilenas a vacunar a los niños y adolescentes, el ministro de Salud, Dr. Enrique Paris, informó que existen señales sobre la buena recepción. “En Chile, la tradición de los programas de vacunación muestra que en los niños son altamente exitosos, con cerca del 90% en las vacunas habituales. De acuerdo a la Universidad Católica que reclutó a 4.000 niños y adolescentes –para el ensayo de la china Sinovac, en agosto–, y la cantidad de gente que quiso inscribir a sus hijos fue gigantesca, muy superior a los 4.000 cupos”, aseguró el ministro Paris.



El adiós de Tomiii 11, el niño “youtuber” que cautivó a las redes hablando de su dura enfermedad

El “youtuber” Tomás Blanch, también conocido como Tomiii 11, dijo adiós el pasado 13 de septiembre a causa de un cáncer cerebral contra el cual ya llevaba años batallando, según explicaba él mismo en sus videos. El joven chileno de 12 años conmocionó a las redes sociales dando a conocer su caso y explicando su mayor sueño: llegar al millón de suscriptores en YouTube.

La enfermedad degenerativa que padecía no le dejaba desarrollarse con normalidad, por lo tanto, sufría problemas en sus ojos y extremidades. Eso sí, su mala salud no le impidió cumplir su sueño de convertirse en un “streamer” de éxito. En su video “La presentación de Tomi, o sea, yo”, contó que su objetivo era hacer videos “tipo los de Hola soy Germán”, otro “youtuber” reconocido, también chileno.

El mensaje de Tomi caló en las redes y se viralizó. Y la comunidad “gamer” se organizó para que pudiera alcanzar el millón de seguidores que tanto ansiaba. Tras subir varios videos en los que explicaba cómo era su vida y las dificultades a las que se enfrentaba a consecuencia de la enfermedad, llegó a alcanzar más de 8 millones de seguidores. En su canal también publicaba videos de juegos como Minecraft, entre otros.

La nueva Inteligencia Artificial sabrá si mientes al decir tu edad

Muy pronto, Instagram comenzará a preguntar la edad para poder ver aquellos contenidos restringidos no aptos para menores, hasta que de forma permanente bloquee el acceso a la aplicación si el usuario no supera los 18 años de edad. Esta nueva medida, dijeron representantes de la compañía, son un esfuerzo por mantener la plataforma segura para los más jóvenes.

En marzo de este año, Instagram anunció estar trabajando en una versión de la aplicación para personas menores de 13 años, con una funcionalidad que requiere conocer la edad de los usuarios para ser efectiva.

Por otro lado, también ha estado trabajando en funciones de seguridad para menores, que impiden a adultos enviar mensajes directos a menores que no los estén siguiendo o hacer que las cuentas para personas menores de 16 años sean privadas de forma predeterminada.

De esta forma, la compañía aseguró que en el futuro utilizará su Inteligencia Artificial de detección de edad para descubrir a las personas que mienten sobre sus edades. ¿Cómo funcionaría esta IA? Básicamente el sistema analizaría comentarios y mensajes que hagan referencia a la posible edad del individuo como, por ejemplo: “feliz 21 años” o “felices 15 años”.

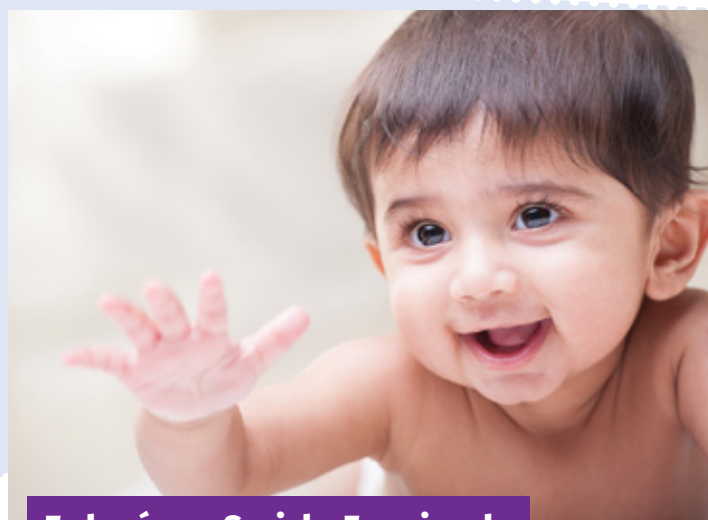


Mi hijo a los... ¡12 MESES!

La manera en que tu hijo juega, aprende, habla y actúa, ofrece señales importantes sobre cómo se está desarrollando. Los indicadores o hitos del desarrollo son el conjunto de acciones que la mayoría de los niños pueden hacer a una edad determinada y que orientan al profesional de la salud para saber cómo va su desarrollo.

Tu bebé, ¿qué hace según su edad?

Estos son los hitos del desarrollo que puedes ver en tu hijo cuando ya cumplió los 12 meses. En cada visita médica de tu hijo, lleva esta información y habla con el pediatra sobre los indicadores que tu hijo alcanzó y cuáles son los que debería alcanzar a continuación.



En las áreas Social y Emocional:

- Actúa con timidez o se pone nervioso en presencia de desconocidos.
- Lloro cuando la mamá o el papá se aleja.
- Tiene cosas y personas preferidas.
- Demuestra miedo o rechazo en algunas situaciones.
- Te señala un libro cuando quiere escuchar un cuento.
- Repite sonidos o acciones para llamar la atención.
- Levanta un brazo o una pierna para ayudar a vestirse.
- Juega a esconder la carita y a las palmitas con las manos.



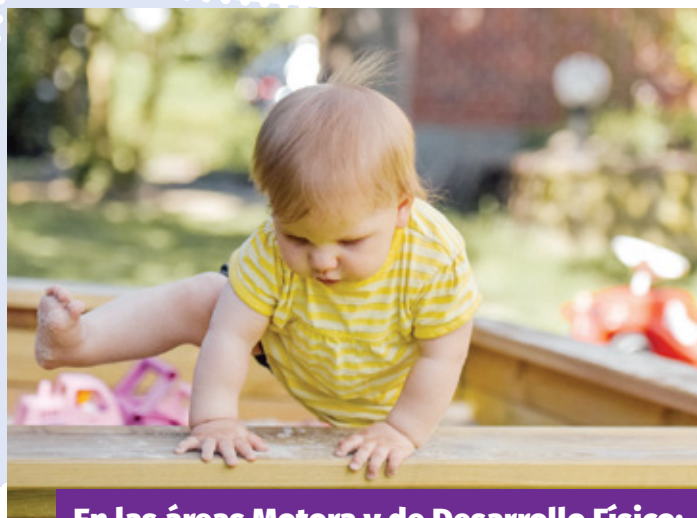
En las áreas del Habla y la Comunicación:

- Entiende cuando se le pide que haga algo sencillo.
- Usa gestos simples, como mover la cabeza de lado a lado para decir "no" o mover la mano para decir "adiós".
- Hace sonidos con cambios de entonación (se parece más al lenguaje normal).
- Dice "mamá" y "papá" y exclamaciones como "oh-oh".
- Trata de copiar palabras.



En el área Cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas):

- Explora los objetos de diferentes maneras (los sacude, los golpea o los tira).
- Encuentra fácilmente objetos escondidos.
- Cuando se nombra algo mira en dirección a la ilustración o cosa que se nombró.
- Copia gestos.
- Comienza a usar las cosas correctamente, por ejemplo, bebe de una taza o se cepilla el pelo.
- Golpea un objeto contra otro.
- Mete cosas dentro de un recipiente o las saca del recipiente.
- Suelta las cosas sin ayuda.
- Pide atención tocando a las personas con el dedo índice.
- Sigue instrucciones sencillas como "recoge el juguete".



En las áreas Motora y de Desarrollo Físico:

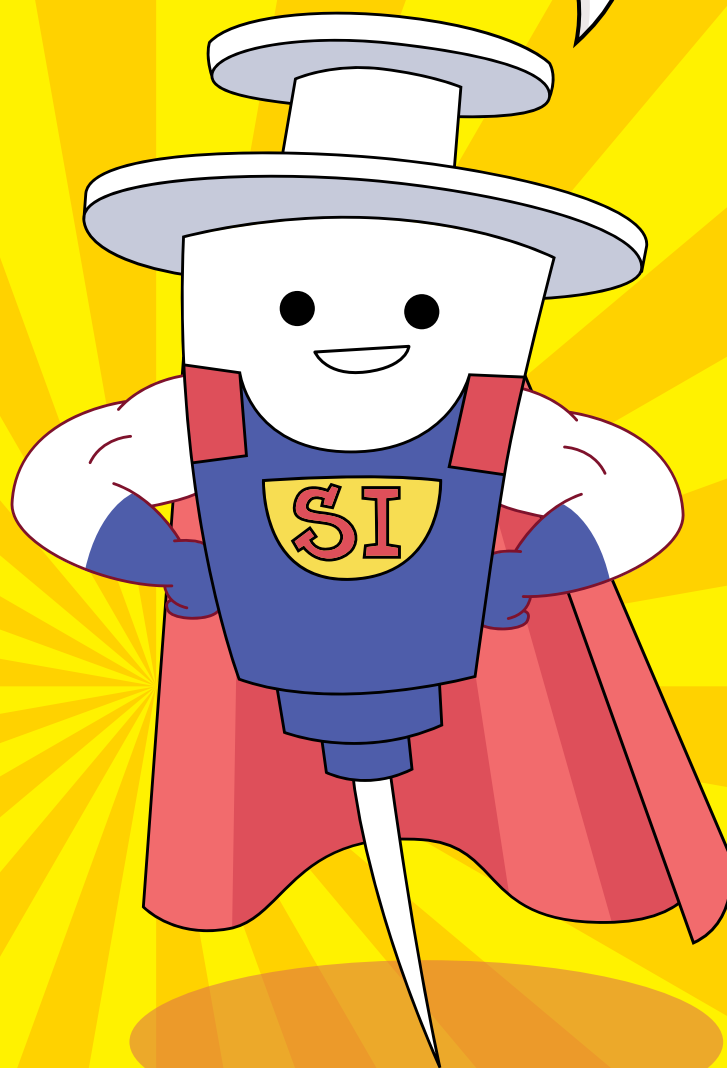
- Se sienta sin ayuda.
- Se para sosteniéndose de algo y camina apoyándose en los muebles, la pared, etc.
- Puede ser que hasta de unos pasos sin apoyarse.
- Puede ser que se pare solo.

IMPORTANTE:

Actúa a tiempo y habla con el doctor si tu hijo o hija...

- No gatea.
- No puede permanecer de pie con ayuda.
- No busca las cosas que ve que le esconden.
- No dice palabras sencillas como "mamá" o "papá".
- No aprende a usar gestos como saludar con la mano o mover la cabeza.
- No señala cosas.
- Pierde habilidades que había adquirido. **MH**

**¿Sabías que
cada año mueren
1.500.000 personas
en todo el mundo,
por no vacunarse?**



**¡¡AYUDA A
SUPER INMUNATOR
A CUMPLIR SU MISIÓN!!**

#SonSeguras

#SonEfectivas

#SonUniversales

#LasVacunasSalvanVidas



1922

Siempre podrás informarte en el sitio de la Sociedad Chilena de Pediatría: **www.sochipe.cl**