

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Agosto de 2014 Año XX No. 238 Distribución Gratuita

Problemas de aprendizaje

Aunque los pequeños con problemas de aprendizaje son tan inteligentes o incluso más que sus compañeros de su misma edad, si se les educa bajo los métodos convencionales de enseñanza puede que tengan mayores dificultades para aprender a leer y escribir, además de razonar y usar la información adquirida. Sin embargo, bajo un manejo adecuado y oportuno, estos niños llegarán a triunfar en los estudios y disfrutar de vidas plenas.

Atentamente
Comité Editorial



El aprendizaje

Es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, conocimientos, conductas o valores, como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Básicamente, el aprendizaje humano consiste en adquirir, procesar, comprender y finalmente aplicar la información que nos ha sido enseñada.



El aprendizaje se encuentra estrechamente relacionado con la educación y el desarrollo personal. Debe estar orientado adecuadamente y se ve favorecido cuando la persona está motivada.

No obstante, dentro del aprendizaje pueden aparecer trastornos en el lenguaje hablado, la lectoescritura, la coordinación, el autocontrol, la atención o el cálculo. Estos afectan la capacidad para interpretar lo que se ve o escucha, así como para integrar dicha información.

Dichos trastornos de aprendizaje pueden mantenerse a lo largo de toda la vida y afectar diferentes ámbitos, como el trabajo, la escuela, la rutina diaria, las relaciones humanas y los juegos. Por fortuna, para el manejo de estos problemas existen estrategias que facilitan la adquisición, el almacenamiento y el uso de la información.

Debido a que el cerebro tiene una función extremadamente compleja en el desarrollo de la persona, la naturaleza ha previsto que se encuentre más dispuesto para el aprendizaje en la etapa que más lo necesita.

De esta manera, al momento del parto, el cerebro de un bebé pesa alrededor de trescientos cincuenta gramos, pero sus neuronas no dejan de multiplicarse durante los primeros tres años.

Durante este período es cuando se da la máxima receptividad y todos los datos que llegan a él se clasifican y archivan de modo que siempre estén disponibles.

El mejor momento para aprender

El aprendizaje se asimila fácilmente durante los primeros años de vida. Nadar, patinar o andar en bicicleta, son habilidades que se aprenden mejor y más rápidamente en la niñez.

Los pequeños aprenden, incluso a manejar computadoras y otros aparatos tecnológicos, en apenas algunos minutos. No obstante, eso no quiere decir que debamos abrumarlos de tareas, ya que en la enseñanza también existen límites y el mejor momento para ello.

Es lo que se conoce como "ventanas para el aprendizaje", donde algunas habilidades pueden ser aprendidas con mayor facilidad en ciertos momentos de la infancia. A continuación, presentamos algunas orientaciones en este sentido:

- Desde que nacen, hasta que cumplen los diez años, los niños pueden aprender de mejor forma cualquier idioma. Cuánto más charlen, escuchen, canten y lean cuentos, mayor comprensión y utilización tendrán del lenguaje.

- Desde que nacen, hasta los cuatro años de edad, es el período más propicio para estimular el desarrollo visual de los niños. En esta etapa es necesario jugar con las formas, los colores, los movimientos y las distancias de los objetos.



- Se dice que la inteligencia emocional (habilidades que permiten reconocer y expresar las emociones de manera equilibrada), condiciona cerca del 80% del éxito de una persona. Sentimientos como la felicidad, la esperanza, la alegría o la tristeza, se forman según el trato que reciba un pequeño durante los primeros dieciocho meses de vida. Por supuesto que eso no quiere decir que un niño mayor o adolescente ya no desarrolla su lado emocional, pero el mejor momento para la formación de las emociones será durante los primeros meses.

Los niños tienen una enorme capacidad para absorber todo lo bueno y lo malo que existe a su alrededor. En este sentido, es muy importante rodearlos de un ambiente tranquilo, donde las personas convivan de acuerdo a los valores que se desean desarrollar en el pequeño. Además, es importante señalar que cuantos más estímulos reciba durante los primeros meses, más habilidades desarrollará.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rosalba Peregrina Gómez y José Rodolfo Soto Gutiérrez. **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, **Manzanillo:** 0131-4333-6936, **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

Problemas de aprendizaje

Algunas personas, a pesar de tener una inteligencia media o superior al promedio, padecen grandes dificultades para adquirir las destrezas académicas básicas, necesarias para triunfar en la lectura, la escritura o las matemáticas.

A veces, dichos conflictos pueden ser el resultado de un problema de aprendizaje, los cuales afectan la habilidad de una persona para adquirir, entender, organizar, almacenar y emplear la información que reciben, afectando así el proceso de enseñanza. Estos trastornos afectan tanto a niños como adultos y con mayor frecuencia a los representantes del sexo masculino.



Así como existen personas de diferente talla, altos y bajos, hay individuos más y menos dotados para el estudio. Esto explica el por qué no todos tenemos aptitudes para ser jugadores profesionales de básquetbol, ni todos estamos capacitados para desarrollar la teoría de la relatividad de Einstein.

Este planteamiento tan sencillo en ocasiones es difícil de aceptar por algunos padres, ya que es duro aceptar que los hijos no van cumplir con todas las expectativas que se habían depositado en ellos.

Un origen incierto

Aunque todavía no está del todo claro las causas que originan los problemas de aprendizaje, los expertos opinan que son el resultado de una anomalía en la estructura y funcionamiento del cerebro o el sistema nervioso central. De este modo, los pequeños con estos trastornos no son más "lentos" o "flojos" que el resto de sus compañeros, sólo procesan de la información de una manera distinta.

Sin embargo, se han encontrado ciertos factores que pueden influenciar la presentación de dichas anomalías:

- **Herencia genética.** Se han documentado casos de varios miembros de una misma familia afectados por un problema de aprendizaje similar.
- **Complicaciones durante el embarazo o el nacimiento,** tales como consumo de drogas o alcohol durante la gestación, parto prematuro, carencia de oxígeno o bajo peso al nacer.
- **Problemas después del nacimiento,** como lesiones en la cabeza, malnutrición, envenenamiento por plomo y maltrato infantil.

¿Cuáles son las señales?

Por lo general, son los profesores o los padres quienes perciben que el niño tiene dificultades para aprender o que se está atrasando en la clase. Si bien una observación cuidadosa puede ayudar a identificar la existencia de un problema, es fundamental ser prudentes y no establecer juicios de forma precipitada, debido al riesgo que supone diagnosticar equivocadamente a un pequeño.

Sólo a través de una evaluación cuidadosa por parte de un especialista del desarrollo, será posible establecer un diagnóstico adecuado. De esta manera, el niño podrá obtener la ayuda que necesita para aprender y conservar una buena autoestima. Cuanto más pronto se le hagan las pruebas al pequeño, más alta será la probabilidad de que pueda superar la discapacidad sin inconvenientes.

Los problemas del aprendizaje varían en gravedad y pueden afectar a una o varias de las siguientes áreas:

- **Lenguaje.** Dificultad para aprender la expresión oral (escuchar, hablar, entender); a leer (conocimiento de sonidos, reconocimiento de palabras, comprensión); la comunicación escrita (deletrear, escribir ideas) y matemáticas (cálculo, solución de problemas).
- **Motriz.** Obstáculos para la manipulación de objetos pequeños, pobre sentido del equilibrio y el espacio, así como torpeza para brincar, correr o escalar.
- **Social.** Problemas para relacionarse con los demás, cambios de humor repentinos y extremos, además de llanto frecuente.

- **Cognitiva.** Aprietos para entender el concepto de causa y efecto, además de otros básicos como tamaño, forma y colores; deficiente habilidad para organizarse, entre otras señales.

La importancia de un tratamiento oportuno

Es fundamental buscar ayuda tan pronto se detecte algún problema de aprendizaje en los hijos. Reconocer y hacerle frente a dicho problema puede significar la diferencia entre el éxito y el fracaso en la escuela.

Por ejemplo, cuando se ven afectadas las destrezas necesarias para la lectura y el lenguaje, pero se recibe la ayuda adecuada en los grados primarios, la mayoría de los niños conseguirán ser lectores diestros e independientes.

En cambio, si se retrasa el tratamiento, el rezago sólo se agudiza y se vuelve cada vez más difícil ponerse al día en la escuela. Por ello, la clave está en la detección temprana y la acción rápida para abordar el problema.

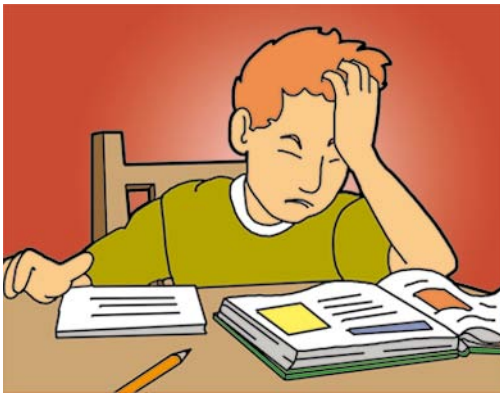


Es una realidad que los trastornos de aprendizaje no se pueden curar, pero sí se pueden manejar. Una vez identificados, representan un reto para toda la vida. Sin embargo, con la intervención apropiada, los niños pueden triunfar en la escuela y gozar de vidas exitosas. Por ejemplo, se dice que Albert Einstein no aprendió a leer sino hasta los nueve años de edad. Asimismo, Beethoven y Leonardo Da Vinci han sido otros de los personajes que consiguieron destacar a pesar de sus dificultades para aprender.

Principales problemas

Existen diferentes trastornos o condiciones que pueden pasar desapercibidas por los padres y maestros, pero que repercuten directamente en el rendimiento escolar de los estudiantes. Por lo general, dichos problemas se clasifican en tres grandes grupos:

- Problemas orgánicos que repercuten en la enseñanza.
- Enfermedades psicológicas que afectan al estado de ánimo.
- Trastornos específicos del aprendizaje.



El primer grupo es tal vez el más sencillo de resolver e incluye trastornos de tipo sensorial (como la miopía o una pobre capacidad auditiva), enfermedades carenciales (ya sea desnutrición o alteraciones de la tiroides, lo cual es causa de apatía), rinitis crónica (lo que ocasiona problemas para escuchar y pronunciar correctamente), etc.

Entre los trastornos psicológicos podríamos incluir a los niños que se hallan en una situación socio-familiar adversa o aquellos con problemas de *bullying*, con dificultades para el diagnóstico del problema y de una enorme complejidad en el manejo terapéutico.

Por último, los trastornos específicos del aprendizaje ocupan el tercer lugar de la clasificación. Sin embargo, constituyen una de las causas más frecuentes de fracaso escolar y se estima que afectan entre 5 y 15% de la población escolar.

Son causados por diferencias en el funcionamiento del cerebro y la forma en la cual procesa la información. Los trastornos específicos del aprendizaje más frecuentes son:

Dislexia

Se conoce de este modo a la dificultad en la lectura que imposibilita su comprensión correcta. Con frecuencia y de manera equivocada, se aplica este término para quienes les cuesta trabajo escribir de forma apropiada (disgrafía). Los signos de la dislexia varían a medida que el niño crece:

- De los tres a los cinco años, algunos niños experimentan un desarrollo lento del habla y dificultades de pronunciación. Además, tienen inconvenientes para aprender rutinas y memorizar números, letras, días de la semana, canciones o colores; otros presentan dificultades para abotonar o subir los cierres de la ropa.
- Entre los seis y los ocho años, presentan complicaciones en la asociación grafema-fonema, es decir, la relación entre una letra y su sonido correspondiente. A ello se suman dificultades en operaciones de lógica espacial y en la memoria secuencial.
- De los nueve a los once años, confunden los números, las letras o cambian el orden de éstas en las palabras. Presentan dificultades en la pronunciación, así como problemas en la comprensión lectora y de coordinación, lo que les provoca una mala caligrafía.

Disgrafía

Se trata de un trastorno que afecta a la forma o el contenido de la escritura, causado en ocasiones por una deficiencia en las habilidades motoras. Se caracteriza por los siguientes signos:

- Confusión entre mayúsculas y minúsculas, así como letras parecidas (por ejemplo, "b" y "d").
- Tamaño irregular de las letras o excesivamente grandes.
- Cambios en la forma de las letras. Por ejemplo, comienza haciéndolas de molde y termina usando la cursiva en una palabra, enunciado o párrafo.
- Trazos muy gruesos o en caso contrario tenues.
- Postura inadecuada para escribir (posición de la cabeza, el codo, el antebrazo, etc.).

- Presión inapropiada del lápiz, es decir, la forma y la fuerza con la que se sujeta.

Discalculia

De acuerdo a los expertos, la discalculia es una especie de dislexia, sólo que en lugar de tratarse de los problemas que enfrenta un niño para expresarse correctamente en el lenguaje, se trata de la dificultad para comprender y realizar cálculos matemáticos. Entre los síntomas de este trastorno se encuentran:

- Alteración en la lectura y escritura de los números.
- Confusión del lugar que ocupan los números en un tablero posicional (decenas, centenas, miles, etc.), así como los signos que se utilizan con mayor frecuencia en las matemáticas (+, -, x, /).
- Dificultad para disponer los números en un adecuado orden espacial.



Trastorno por déficit de atención

Aunque el trastorno por déficit de atención con hiperactividad es uno de los problemas del neurodesarrollo más comunes en la niñez, no es en sí mismo un trastorno de aprendizaje, pero sí se encuentra asociado a estos en muchas de las ocasiones, lo que dificulta aún más el proceso de enseñanza de los pequeños, ya que a los síntomas antes descritos se les suma la dificultad para prestar atención.

Nadie conoce mejor a un hijo que sus padres. Si sospecha que tiene algún problema que le impide aprender, hable con sus maestros y no tema buscar la ayuda de profesionales. Lo más seguro es que su retraso sea algo normal, pues recuerde que todos los niños aprenden a ritmos distintos. Sin embargo, un diagnóstico oportuno es la mejor forma de asegurar un tratamiento exitoso.

Acompañamiento escolar

La experiencia demuestra que para mejorar la educación de los hijos, es necesaria la participación y el compromiso de sus padres, ya que todos los estudiantes, desde pequeños de preescolar hasta jóvenes de universidad, necesitan sentir el apoyo de sus familias.

Esto repercute no solamente en sus calificaciones, sino también en un incremento de la autoestima, un mejor comportamiento y una mayor asistencia a las clases. Por ello, la familia, como medio de desarrollo y primera escuela de los hijos, necesita trabajar muy de cerca con las instituciones educativas, a través de la enseñanza en valores, para la formación de personas honestas, responsables y solidarias.



La actitud de los padres ante los estudios

Cuando existe una participación activa, conocimiento e interés por lo que los hijos viven y aprenden en sus escuelas, los niños y jóvenes perciben que su educación realmente es importante y que a sus padres no les da lo mismo si aprenden o no.

Así, en la medida en que sus padres se interesen por sus estudios, a ellos también les importará aprender, se esforzarán más por obtener mejores notas y alcanzarán sus metas. Queda demostrado de este modo el papel que juegan los progenitores en el aprendizaje de sus hijos.

Además, cuando se valora de forma explícita sus logros y capacidades, se desarrolla en ellos un deseo creciente por aprender y asistir a la escuela. Sin embargo, es fundamental no reconocer únicamente sus resultados académicos, sino también el esfuerzo y la dedicación demostrada hacia los estudios.

Un medio favorable para aprender

Cuando se pone a su disposición diferentes tipos de textos que sean de su interés, ya sean libros o revistas, los motivamos a leer, pues el hábito de la lectura no puede ser impuesto, sino que se desarrolla sólo a través de la experiencia y el disfrute.

Los padres también deben preocuparse de que sus hijos puedan estudiar y realizar sus tareas en un espacio apropiado para ello, sin demasiado ruido, lejos de la televisión, sin fuentes de distracción y una buena iluminación, así se potencia su aprendizaje y la consecuente obtención de buenos resultados.

Los hábitos de estudio

En el caso de los hábitos de estudio, la escuela juega un papel indiscutible, pero de ningún modo suficiente, ya que la familia tiene una importante tarea en la adquisición de prácticas que los ayuden a alcanzar sus metas académicas, así como en fomentar un interés sostenido por aprender.

Si bien es cierto que no es fácil encontrar los momentos para acompañar a los hijos para hacer sus tareas, los papás pueden ayudarlos en la adquisición de hábitos de estudio adecuados y a organizar su tiempo en casa para aprovecharlo de mejor forma. Dicho horario debe incluir un espacio suficiente para el descanso después de clases y más tarde una hora definida para las labores escolares y el estudio.

A medida que los hijos avanzan a través de la educación media y superior, los jóvenes alcanzan una mayor autonomía. Sin embargo, el acompañamiento por parte de los padres no tiene por qué concluir, pues es ahora cuando cobra una mayor importancia el valor de la motivación, ya que para mantener el entusiasmo por los estudios es necesario comprender cuáles son sus beneficios.

Acciones concretas de los padres

- Mande a sus hijos todos los días a la escuela.
- Demuestre que se preocupa por ellos y mantenga siempre la confianza en su capacidad para aprender.
- Preocúpese de que se alimenten bien, que descansen apropiadamente y que mantengan una actitud positiva frente a los estudios.

- Interésese y converse acerca de lo que aprenden y viven en la escuela.
- Predique con el ejemplo, pero tenga en cuenta que si pone reglas tiene que empezar por cumplirlas usted o de lo contrario perderá credibilidad.
- Motíuelos a preguntar cada vez que tengan dudas y enséñeles la importancia que tiene equivocarse como parte del aprendizaje, ya que todos los errores representan una oportunidad para mejorar.
- Provea de oportunidades para que vivan experiencias nuevas y enriquecedoras.
- Manténgase informado acerca de todas las funciones extraescolares que ofrece la escuela, como deportes, actividades culturales o clubes de tareas y motive a sus hijos a participar en ellas.
- Fomente buenos hábitos de estudio, con tiempos establecidos para sus labores escolares.
- Conozca a sus hijos. Pregúnteles qué materia les gusta más, cuál les da mayores problemas o acerca de sus inquietudes, para así poder apoyarlos en sus estudios.
- Revise sus tareas, sin esperar la perfección. Evite regañarlo y cualquier otra acción o palabra que provoquen el desagrado de los menores hacia las labores escolares en casa.



Definitivamente, todos los padres quisieran que sus hijos tuvieran un adecuado desempeño escolar, pero eso no es posible sin el acompañamiento en sus estudios y la motivación por parte de las personas que son más importantes para ellos.

Actividades extraescolares

Son aquellas que se llevan a cabo regularmente durante un período de tiempo, fuera del horario de clases y cuyo fin es potenciar el desarrollo físico, intelectual y social de los niños y jóvenes.



A pesar de que la oferta de actividades extraescolares es muy variada, elegir la más adecuada resulta cada vez más difícil. Hoy en día, algunas escuelas facilitan la elección, pues ofrecen una gran gama de posibilidades a la salida del colegio, orientadas a los más pequeños, evitando así los molestos e incómodos desplazamientos.

Pero más allá de lo fácil o difícil de la decisión, lo más importante es que los padres sepan claramente por qué están apuntando a su hijo a una actividad extraescolar. Es necesario preguntarse si existe esa necesidad, si el niño está preparado e interesado o si es simplemente una forma de ocupar su tiempo. Muchos padres de familia, creen que las actividades fuera de clase ayudan a sus hijos a relacionarse mejor y conocer nuevos compañeros, es decir, a socializar. Sin embargo, algunos psicólogos advierten que no debe ser concebida como una obligación para los niños, ya que ellos también necesitan tiempo libre para estar en familia, con sus padres y hermanos, para jugar o incluso no hacer nada. A decir verdad, el niño que no asiste a actividades extraescolares no está perdiendo el tiempo, ni la oportunidad de prepararse para el futuro. Los pequeños tienen el derecho de decidir en qué van a emplear su tiempo libre, siempre al cuidado de sus padres o cuidadores.

Aspectos a tomar en cuenta

Ante todo, la edad del niño, que es un factor decisivo a la hora de elegir la actividad extraescolar más adecuada para él. Por ejemplo, el nivel de desarrollo psicomotor es fundamental al momento de seleccionar un deporte, pues existe uno para cada edad, tipo de personalidad y necesidad que tengan.

Dicho de otro modo, si un pequeño es tímido, un deporte en equipo le beneficiará para ayudarlo a socializar; en cambio, si es perezoso, lo más recomendable es una actividad individual porque le obligará a esforzarse.

Pero también se deben tomar en cuenta los gustos, el carácter y las habilidades de cada niño, antes de decidir la actividad extraescolar y una vez iniciada esperar un tiempo para evaluar si realmente la disfruta, pues es importante que acuda con ilusión y voluntad.

Es bueno observar el comportamiento del niño, si no duerme bien o pone excusas para realizar sus actividades extraescolares. Hay que valorar si está sobreocupado, ya que podría estar agotado. Entonces, un punto importante es valorar cuánto tiempo debe invertir, hay que evitar sobrecargar al pequeño y limitar no sólo el número de clases, sino también las horas semanales que le dedicará.

Por ello, apuntar a un niño a una actividad extraescolar no puede hacerse sólo pensando en aprovechar todo su tiempo libre o en ocupar las horas para que no esté solo en casa mientras los padres trabajan, sino que debe hacerse pensando en él y en su desarrollo integral.

Beneficios

El que los niños realicen actividades, ya sean deportivas, de entretenimiento, culturales o deportivas, fuera del horario de clases, contribuye principalmente a su desarrollo integral, debido a que:

- Adquieren un mayor y mejor control sobre su tiempo, aprenden a organizarse y establecen hábitos de estudio.
- Al asistir a actividades fuera del horario escolar, los más pequeños de la casa aprenden a relacionarse con otros niños que tienen las mismas inquietudes que ellos.
- Tienen la oportunidad de conocer ambientes diferentes.
- Las actividades físicas mejoran la coordinación motriz y los reflejos, además de proporcionar mayor resistencia, agilidad, fuerza y elasticidad.
- Las actividades artísticas sirven para que los niños conozcan otras formas de expresarse; desarrollen su inteligencia musical y sentido del ritmo; adquieran

mayor destreza oral, manual y visual; estimulen su creatividad e imaginación; además de alcanzar mayor confianza en sí mismos.

- Estimulan la sana competencia.
- Les ayudan a socializar.
- Trabajan el respeto y la tolerancia hacia los demás y las reglas de juego.
- Adquieren la capacidad de trabajo en equipo.
- Estimulan la lectura y escritura.
- Desarrollan el autocontrol, asimismo trabajan la integridad, honestidad, autodisciplina y constancia.
- Alcanzan mayor concentración y memorización.
- Les enseñan a tomar decisiones, asumir responsabilidades, superar errores y disfrutar de los aciertos.
- Refuerzan y adquieren mayores conocimientos.
- Ayudan a liberar sanamente la energía, se divierten y relajan.



Cualquier actividad debe estar en todo momento conciliada al carácter de los niños, pero sobre todo con el tiempo que los padres pueden brindarle a sus hijos, para estrechar los lazos de amor y confianza entre ambas partes, que motive a los pequeños a sentirse felices después de cumplir con el horario escolar y las labores extraescolares.

El refrigerio escolar

El refrigerio escolar es la comida ligera realizada por los niños a la mitad de la jornada escolar diaria. Este almuerzo es insustituible y debe ser de calidad, basado en el Plato del Buen Comer, para que los niños y adolescentes logren un rendimiento escolar óptimo.



Por ser una pequeña ración, no debe considerarse como reemplazo de las ingestas principales, como el desayuno y la comida. Sin embargo, el refrigerio es de gran importancia nutricional, porque forma parte de las cinco comidas que se deben realizar al día. Dado que el tiempo que transcurre entre el desayuno y la comida es muy largo, el refrigerio permite al niño mantenerse activo hasta la hora de la comida. Por eso, en este lapso, los menores necesitan contar con alimentos que proporcionen la energía al cerebro y al cuerpo, tanto para las funciones cognitivas, como las necesarias para su desarrollo físico.

Por ello, se recomienda que el consumo del refrigerio escolar sea dos horas después del desayuno y antes del almuerzo, a fin de evitar que los alimentos que forman parte de la lonchera escolar pierdan sus nutrientes.

Importancia del desayuno

Se considera al desayuno como la comida fundamental del día, pues es el combustible que el organismo necesita para su correcto funcionamiento. Esto se debe a que el cuerpo viene de un ayuno que puede variar entre seis y nueve horas durante la noche, por lo que es la mejor manera de reponer al cuerpo todo lo que gastó durante el sueño.

Los niños necesitan energía continuamente y la mañana es una hora crucial, es el momento de acumular energía con buenos alimentos que proporcionen nutrientes, ayuden en las actividades escolares para conseguir un mejor aprovechamiento y concentración, además de un buen comportamiento en clase.

El menor que no desayuna, se ve afectado en su rendimiento escolar y la capacidad de aprendizaje, asimismo llega a la escuela desmotivado, cansado, irritable y sin ganas de aprender.

Qué debe incluir el refrigerio

Para que un refrigerio escolar contribuya al logro de una dieta variada y completa, debe incluir por lo regular:

- Una o más porciones de frutas y verduras.
- Agua simple potable a libre demanda.
- Un alimento preparado (por ejemplo, un sándwich de queso), el cual constituye la principal fuente de energía y macronutrientes.

El consumo diario de los alimentos preparados podrá substituirse en el refrigerio por una porción de leche semidescremada; yogur (sólido o bebible); alimentos lácteos fermentados; jugos de fruta; verdura o néctares, de preferencia libres de edulcorantes no calóricos (hasta dos veces por semana); evitando así rebasar el contenido energético del refrigerio.

Al preparar el refrigerio se debe tomar en cuenta el nivel escolar (preescolar, primaria o secundaria), considerando que las necesidades específicas de energía de cada grupo son diferentes, por lo que las porciones incluidas son distintas en cada uno de ellos.

Es importante promover el consumo de agua simple potable de manera preferente.

Sólo en las escuelas secundarias se puede ofrecer a los escolares bebidas con edulcorantes no calóricos.

Por razones nutrimentales, en los niños pequeños no se recomienda el consumo de estos productos, ya que dichos alimentos pueden estar sustituyendo la ingesta de alimentos con mayor contenido de nutrimentos necesarios para su crecimiento y desarrollo.

El refrigerio escolar, como todas las comidas del día, debe ser planeado pensando en crear hábitos saludables en los niños, sin dejar por eso de ser agradables para ellos.

Recomendaciones para preparar el refrigerio escolar

- Incluir alimentos de los diferentes grupos: Frutas y verduras; cereales y tubérculos; alimentos de origen animal.
- Utilizar frutas de temporada, debidamente lavadas. Una porción equivale a una pieza de manzana, pera o naranja, así como a una taza de sandía o melón, por ejemplo.
- Las verduras pueden estar solas, en ensalada o bien adicionadas en una torta, sándwich o quesadilla.
- El alimento preparado puede elaborarse con un ingrediente de origen animal con bajo contenido de grasa, como pollo sin piel, atún, queso panela, requesón, yogur o bien alguna leguminosa como frijol, haba, lenteja y soya.
- Con respecto al cereal, se recomienda que sea de granos enteros o integrales, para incrementar así el aporte de fibra.
- Servir el refrigerio en una lonchera limpia y en recipientes agradables, irrompibles, fáciles de manejar y reusables, para cuidar el medio ambiente.
- Permitir que los niños participen en la planeación de sus refrigerios y hasta en la preparación de platillos sencillos.



La edad escolar constituye un momento importante para la consolidación de los hábitos alimentarios saludables y la actividad física. Por ser los años de aprendizaje y formación, las costumbres adquiridas durante esta etapa repercutirán a lo largo de toda la vida.

Discapacidad infantil

La Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud, en su versión para niños y jóvenes, considera a la discapacidad no como una cuestión puramente biológica, ni social, sino más bien como una interacción entre problemas de salud, factores ambientales y personales, que puede ocurrir en tres niveles:

- Una deficiencia en la función o la estructura corporal.
- Una limitación en la actividad.
- Una restricción en la participación.

La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad establece que “las personas con discapacidad incluyen a aquellas que tienen deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con los demás”.

Se estima que en el mundo, unos noventa y cinco millones de niños entre los cero y catorce años de edad presentan algún tipo de discapacidad (5.1%), de los cuales en trece millones (0.7%) se considera grave. En México, el 49% son hombres y 51% mujeres.

De acuerdo a la dificultad para realizar alguna actividad, en el año 2010 las limitaciones más frecuentes fueron:

- Caminar o moverse (58.3%).
- Ver (27.2%).
- Escuchar (12.1%).
- Hablar o comunicarse (8.3%).
- Atender el cuidado personal (5.5%).
- Poner atención o aprender (4.4%).
- Mental (8.5%).

Cabe señalar que la suma de los porcentajes es mayor al 100%, ya que algunos tienen más de una dificultad. Por otra parte, las causas que las producen pueden ser variadas, pero el INEGI las clasifica en cuatro grupos. Así, de cada cien personas con discapacidad:

- 39 la tienen porque sufrieron alguna enfermedad.
- 23 están afectados por edad avanzada.
- 16 la adquirieron por herencia, durante el embarazo o al momento de nacer.
- 15 por una lesión a consecuencia de un accidente.
- 8 debido a otras causas.

La discapacidad afecta de manera desproporcionada a las poblaciones vulnerables, es decir, los niños de las familias más pobres y los que pertenecen a grupos étnicos minoritarios, quienes presentan un riesgo significativamente mayor que los demás niños.

La Convención de los Derechos de los Niños y la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad, demandan el reconocimiento de que cada niño debe ser considerado un miembro de su familia, comunidad y sociedad.



Subestimar sus capacidades, es el mayor obstáculo para la inclusión. Se ha encontrado que los menores, aun en nivel preescolar, son ignorados como amigos o compañeros de juegos, porque los otros niños creen que no les interesa o no son capaces de jugar e interactuar.

Sin embargo, la familia debe proporcionar un ambiente de seguridad y oportunidades para una estabilidad emocional en los niños con discapacidad, aunque sus progresos sean lentos y mayores las necesidades de cuidados que en los pequeños sin discapacidad.

La incorporación de los menores a las escuelas regulares, promueve la terminación universal de la educación primaria y contribuye a la eliminación de la discriminación.

Muchas de las barreras físicas que estos niños enfrentan en la educación, pueden superarse fácilmente con medidas tan simples como cambiar la disposición de las aulas.

Otros niños requerirán acceso a servicios adicionales de apoyo, como maestros de educación especial o auxiliares de aula.

Sin embargo, la formación apropiada de los profesores regulares puede mejorar su confianza y sus aptitudes para educar a los niños con discapacidad.

Las tasas de inclusión escolar difieren según el tipo de discapacidad. Así, los niños con discapacidad motora, suelen tener mejor suerte que los que presentan discapacidad intelectual o sensorial.

No obstante, las creencias y los prejuicios son algunos de los principales obstáculos para que un niño con discapacidad vaya a una escuela regular, tales como las actitudes negativas de los maestros, de los administradores escolares, otros niños e incluso de familiares.

Aunque en México se han adoptado medidas para mejorar la vida de las personas con discapacidad, es mucho lo que falta por hacer y todos podemos contribuir:

El gobierno a través de los tres poderes a nivel federal, estatal y municipal; asociaciones civiles, profesionales, sector privado, medios de comunicación, personas con discapacidad y sus familias.

La sociedad en su conjunto, puede proporcionar un apoyo apropiado, como la intervención y educación temprana en la infancia, hacer realidad los derechos de los niños con discapacidad, promover infancias estimulantes y satisfactorias, además de prepararlos para una participación plena y significativa en la adultez.

“La discapacidad no debería ser un obstáculo para el éxito”
Stephen W. Hawking.



Dra. Carolina Preciado Serrano.
Centro de Rehabilitación Integral DIF Jalisco.

Trastornos de la alimentación

“No tengo hambre”, “comí antes”, “estoy a dieta”, “no gracias” o “soy alérgico”, pueden parecer frases normales y sin ningún significado, si son dichas por cualquier persona aparentemente sana. Sin embargo, en otros sectores de nuestra población, estos comentarios pueden ser el reflejo ante la presencia de un trastorno de la conducta alimentaria.

Los trastornos de la conducta alimentaria constituyen alteraciones severas, relacionadas a la ingesta de alimentos y la imagen corporal, pudiendo observar a personas que presentan patrones distorsionados durante el acto de comer, detonado por una situación psicológica o psiquiátrica.

El origen exacto de este grupo de alteraciones no ha podido ser bien aclarado, por lo que se adjudican diversas teorías al respecto.

Asimismo, no existe un tratamiento farmacológico, ni nutricional específico, por lo cual se desprende de este principio el abordaje multidisciplinario, basándose en la psicoterapia, estrategias de apoyo durante el proceso (el cual puede llevar meses y hasta años, dependiendo del caso), grupos de apoyo en donde se incluye además de psicólogos a médicos internistas, endocrinólogos y nutriólogos.

De acuerdo a la clasificación que propone la Asociación Psiquiátrica Americana en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales IV, los trastornos de la conducta alimentaria se dividen en específicos e inespecíficos. Los primeros son integrados por la anorexia y la bulimia.

Por otra parte, como un trastorno alimentario inespecífico se tiene al trastorno por atracón. Son síndromes parciales de ambos tipos, el masticar y escupir sin deglutir los alimentos.

Actualmente, la exigencia social por un cuerpo delgado en las mujeres o atlético en el caso de los hombres, se constituye como un factor de riesgo para el desarrollo de dichos trastornos.

Lo es también la publicidad dirigida a sectores juveniles de nuestra población, en donde se busca exaltar las características corporales consideradas como “socialmente atractivas”.

La anorexia nerviosa es caracteriza por observar un peso corporal mucho menor al esperado para el género, la talla y la edad de la persona, presentando un rechazo contundente al incremento de peso, así como a los alimentos y la posibilidad de presentar obesidad.

En el proceso de pérdida de peso e incluso en la presencia de una desnutrición grave, se observa también una alteración en la percepción de la imagen corporal, del peso y de la silueta.

Además, en el caso de las mujeres hay aparición de amenorrea, es decir, la interrupción de sangrado menstrual. Este trastorno se subdivide en dos tipos: Restrictivo y purgativo.

La bulimia nerviosa consiste en la presencia de episodios de ingestión voraz de una gran cantidad de alimentos, en donde se siente una pérdida de control de la ingesta en un

lapso de minutos, hasta menos de dos horas, seguido por una conducta compensatoria inadecuada de tipo purgativo, como provocarse el vómito, el uso inadecuado de laxantes, diuréticos o enemas.

También se pueden observar conductas no purgativas como el ayuno prolongado y practicar ejercicio físico compulsivo. No hay satisfacción con la imagen corporal, desarrollando posteriormente una distorsión de la imagen.

Una vez que logramos identificar las características de las enfermedades de la conducta alimentaria, nos vemos impulsados a fomentar en la población a no irse a los extremos a la hora de comer, sugerir una dieta balanceada, hacer ejercicio, crear actitudes positivas hacia la comida, la imagen corporal y el peso.

Los trastornos de la conducta alimentaria no son modas pasajeras de la niñez o la adolescencia, son enfermedades que no respetan edad, sexo, condición social y deben tratarse, ya que deterioran gravemente la calidad de vida de quienes los padecen.



Alejandra Paola Salmerón Hermosillo.
Maestra en Nutrición Clínica y Educadora en Diabetes.
Centro Universitario UTEG.
Av. Héroes Ferrocarrileros No. 1325, Esq. Washington.
Col. La Aurora, Guadalajara, Jalisco.
Teléfono 01(33) 1078 8000.



Sopa won ton con camarones y Yakult

4 porciones



Av. Unión No. 322, Col. Obrera, Guadalajara, Jal.
 Tel 01 (33) 3640 3590. www.eci.edu.mx
 www.facebook.com/eciguadalajara

Ingredientes

700 g Camarones.
 400 g Cebollas.
 400 g Pasta *won ton*.
 200 g Huesos de pollo.
 200 g Cebollas cambray.
 180 g Huevos.
 150 g *Lemon grass*.
 150 g Limones.
 100 g Apio.
 50 g Salsa *tom yum*.
 50 g Azúcar.
 50 g Salsa de pescado.
 50 g Chile serrano rojo.
 50 g Cilantro.
 30 g Albahaca.
 20 g Hojas de *kaffir lime*.

Procedimiento

1. Poner los huesos de pollo, la cebolla y el apio en una budinera. Cubrir estos ingredientes con agua y dejar hervir a fuego bajo por cuarenta y cinco minutos. Después de la cocción, desengrasar y colar el fondo.
2. Limpiar los camarones y guardar las cáscaras para hacer un fondo.
3. Picar finamente los camarones, la albahaca, el cilantro y la cebolla cambray. Juntar estos ingredientes en un *bowl* y agregar dos claras de huevos. Mezclar bien esta preparación y guardarla en el refrigerador hasta el momento de utilizarla.
4. Colocar en el centro de cada *won ton* una cucharadita del relleno, bañar los bordes con clara de huevo y cerrar a manera de una pequeña bolsa.
5. En un sartén *wok*, calentar a fuego medio la pasta *tom yum*, dejarla cocer hasta oler su perfume, incorporar el fondo de pollo y dejar hervir.
6. Bajar el fuego y agregar el *lemon grass*, el chile en julianas y 600 ml de agua. Dejar cocer por cinco minutos a fuego bajo.
7. Agregar el azúcar, el jugo de limón y la salsa de pescado. Dejar cocer de dos a tres minutos más.
8. Agregar los *won ton* en el caldo y dejarlos cocer por cerca de cuatro a cinco minutos.
9. Comparta las hojas de cilantro y los *won ton* en los platos. Agregar el caldo y servir.

Sabías que...

Las colaciones saludables o refrigerios, son pequeñas porciones de alimentos o preparaciones que se consumen a media mañana y media tarde, entre las comidas. Constituyen una buena manera de controlar el peso corporal, evitar la ansiedad por comer e incluso mantener los niveles de glucosa en niveles saludables.

Para que el refrigerio cumpla su función principal, es decir, mantener los niveles de energía sin que esto signifique un aumento de peso, es necesario que contenga alimentos que representen una buena fuente de hidratos de carbono complejos, como aquellos elaborados a partir de granos de cereales, entre los que se encuentran pan, tortillas, galletas y barras de cereales, entre otros.

Si combinamos estos con pequeñas cantidades de proteínas, como queso, jamón, huevo, leche, productos lácteos, carne, pollo, atún y cacahuates, la energía que nos proporcionan durará un poco más.

La combinación de estos alimentos resulta en platillos tan sencillos y deliciosos como un sándwich de jamón o pollo, una sincronizada y galletas con requesón, así como **Yakult** y **Sofúl LT**. Lo importante es medir lo que se consume.

Los refrigerios también son una buena oportunidad para incorporar a la dieta habitual frutas y verduras. Este grupo de alimentos, tan necesario para gozar de una buena salud, son una gran opción para comer entre comidas.

Las personas que comen con más frecuencia (cuatro o cinco veces al día) y cuyas comidas principales son más pequeñas, tienen menor riesgo de desarrollar sobrepeso.

Testimonios de salud

El niño **Jair Emmanuel Gaytán Ruvalcaba** toma **Yakult** desde que tenía dos años de edad, gracias a su mamá, quien se lo empezó a dar para que fortaleciera su flora intestinal.

Admite que cuando ingiere comida chatarra siente mucha acidez en su estómago, pero entonces se toma un **Yakult** y eso le ayuda a sentirse mucho mejor.

A pesar de que **Jair** es un niño muy sano, en una ocasión se enfermó de tifoidea, pero considera que el *Lactobacillus casei* Shirota contribuyó a que recuperara su salud.

Su mamá atribuye el hecho de que casi no se enferma, a que su sistema inmunológico se estimula a diario con los productos de la marca **Yakult**.



Centro de Atención a Clientes Yakult

● Agosto

Cómo lograr una vida llena de triunfos
Viernes 15 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo preparar loncheras económicas, rápidas y saludables
Martes 19 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Orquídeas: Generalidades y cuidados
Jueves 21 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

De mí depende ser feliz
Viernes 22 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Qué hacer para vivir sin ansiedad ni angustia
Lunes 25 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares
Miércoles 27 de agosto. De 1:00 a 2:30 p.m.

Habilidades para lograr mis metas propuestas
Viernes 29 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

● Septiembre

Demencias y Alzheimer
Lunes 1 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Curso "Reconciliándome con la vida para lograr la plenitud"
5 sesiones. Inicia lunes 1 de septiembre. De 3:00 a 5:00 p.m.

Enfermedades ácido pépticas
Martes 2 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Curso "Tomando el control de mi diabetes"
13 sesiones. Martes 2 de septiembre. De 3:30 a 5:30 p.m.

Qué es y cómo ser una pareja ideal
Jueves 4 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Qué hacer para alcanzar mis objetivos con éxito
Viernes 5 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Evite vivir con miedos y ataques de pánico
Lunes 8 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo resaltar lo mejor de mí
Viernes 12 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Codependencia
Viernes 12 de septiembre. De 3:00 a 5:00 p.m.

● Clases permanentes

Todos los miércoles
Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

Todos los sábados
Chi kung. De 8:30 a 9:30 a.m.
Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.
Yoga para niños. De 10:00 a 10:45 a.m.
Karate para niños. De 11:00 a 11:45 a.m.
Clase de baile. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.



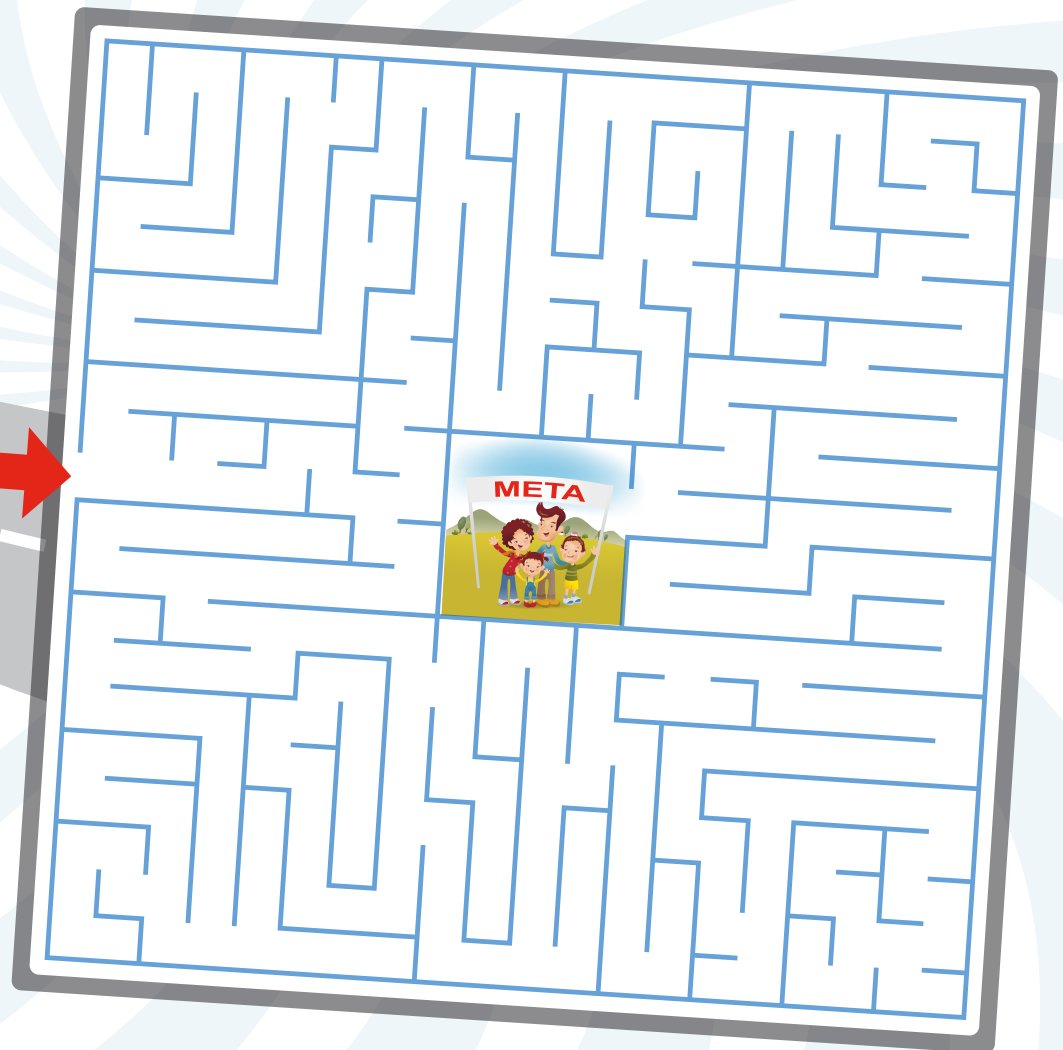
Tema	Fecha
Intolerancia a la lactosa	15 de agosto
Cuida tus riñones	22 de agosto

Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 8:30 a 10:00 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".

Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306 CUPO LIMITADO, Av. Chapultepec No. 451 Esquina Montenegro, Colonia Obrera



YAKULABERINTO



Yakuamigo,
¿podrías ayudar al niño
extraviado a llegar
con sus padres?



*Donde La Comida Es Un Arte
Y Su Sabor Una Experiencia*



RESERVACIONES
38260094 / 38251880

Avenida de la Paz #1701, col. Moderna, Guadalajara, Jalisco.

Aprovecha estas vacaciones para dar un buen golpe y quitarte los lentes



Apoyamos su economía

Seemax LÁSER pone a tu disposición corrección de la vista con LÁSER ambos ojos, para problemas de miopía, astigmatismo e hipermetropía.

30%
de descuento
en cirugía láser

Atendemos:

- Ojo Diabético ● Cataratas ● Glaucoma
- Retina ● Miopía ● Hipermetropía
- Astigmatismo ● Adaptación de lentes de armazón ● Lentes de contacto y otros estudios

085108R



CUPÓN 50%

DE DESCUENTO EN CONSULTA EN
EL MES DE AGOSTO AL PRESENTAR
ESTE CUPÓN (PREVIA CITA).

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

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