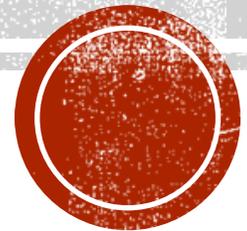




USO DE PANTALLAS EN NIÑOS

Barbara Porter Jalife

Psicóloga



PANTALLAS EN PANDEMIA

- El contexto actual ha implicado la restricción respecto al contacto con familiares, amigos, compañeros de jardín, de colegio o trabajo.
 - El modo que tenemos actualmente de conectarnos con los demás es a través de los dispositivos digitales.
 - La conexión de nuestros niños con familiares, educadoras, amigos a través de la pantalla les provee un espacio de vinculación, aprendizaje y disfrute necesarios.
 - Sin embargo, el uso excesivo de las pantallas, sin un fin de comunicarse, aprender o disfrutar con otros no aporta al desarrollo de nuestros niños. Más aun, existen numerosos estudios que muestran el efecto dañino que tendría exponer a los menores de 6 años a tiempos prolongados de pantalla.
 - ¿Cómo utilizar las pantallas de manera sana y efectiva con nuestros niños?
-



PAUTA DE TIEMPO POR EDAD

Según la edad que tengan nuestros niños, la sociedad Americana de Pediatría recomienda un máximo de tiempo de exposición a pantallas. Si excedemos este tiempo, se pueden generar consecuencias negativas para su desarrollo.

Edad	Tiempo	Consecuencias
Menos 2 años	Nunca	Falta de capacidad de aprendizaje
Menos 2-5 años	30 minutos	Falta de control de sentimientos
Menos 5-12 años	60 minutos	Sedentarismo y obesidad
Más de 12 años	2 horas	Afecta al rendimiento escolar y habilidades sociales





SITUACIÓN EXCEPCIONAL

- ✓ Si bien contamos con los parámetros sugeridos respecto al tiempo de exposición a pantallas, estamos en un momento excepcional. Esto implica que quizá, no podemos erradicar en un 100% el uso de estos dispositivos en nuestros niños, ya que son la forma que tenemos de vincularlos con su familia extensa, amigos y educadoras.
- ✓ Sin embargo, recordemos el siguiente proverbio "Lo que diferencia la medicina del veneno es la dosis". Quizá en este momento, acotar el tiempo de pantalla a momentos enriquecedores de aprendizaje con su curso del jardín, o al contacto con sus abuelitos es algo positivo. Sin embargo, prolongar el tiempo de exposición permitiendo que nuestro hijo pase horas frente a un dispositivo observando dibujos animados, no es algo que contribuya a su desarrollo.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Establezca un horario para su hijo, tomando en cuenta la recomendación sugerida para el tiempo de pantalla "extra" (esto es, sin considerar el tiempo que utiliza en sus conexiones con familiares, o con el jardín).

Por ejemplo, si su hijo/a es **menor a 2 años**, lo ideal es que no vea pantallas fuera de lo estrictamente señalado. Lo anterior se debe a que el cerebro en esta etapa es sumamente receptivo a las experiencias cotidianas que involucran el movimiento (gatear, pararse, caminar), los sentidos (tocar, escuchar, saborear etc). El tiempo destinado al desarrollo de estas habilidades disminuye drásticamente cuando el niño pasa tiempo excesivo frente a una pantalla. Una pantalla, aun cuando el contenido que brinde sea "educativo" **jamás reemplazará la experiencia directa, en el mundo real del niño**. Esto es fundamental para promover el adecuado desarrollo de su cerebro.





ENTRE 2 Y 5 AÑOS

- Si su hijo tiene entre 2 y 5 años, lo ideal es acotar el tiempo frente a la pantalla a 30 mins diarios. Este tiempo no debe ser durante las comidas o antes de dormir. El niño debe ser supervisado por el adulto respecto al contenido que accede en internet. Es necesario decirle a nuestro hijo el tiempo que podrá “ver monitos”, y anticipar el término de este tiempo. Por ejemplo, cuando vemos que quedan 5 minutos para terminar el tiempo de pantalla, podemos decir “Pedrito, todavía nos queda tiempo para ver el último monito; ¿quieres que loelijamos juntos?” Una vez concluido el tiempo podemos decir, “Pedrito, ahora apaguemos la Tablet ¿quieres que juguemos a los autos? ¿o mejor podemos dibujar?”
- Lo mas probable es que el niño se oponga al retiro de la pantalla. Esto es algo que probablemente no podemos evitar. Sin embargo, recordemos que de nosotros depende la regulación emocional de nuestro hijo. Si el o ella se desregulan emocionalmente, manifestando su rabia y frustración, nuestro rol es empatizar con ellos, validar su emoción y acompañarlos a calmarse.
- Es importante acompañarlos en este proceso, y además de ayudarlos a recobrar la calma, ofrecerles actividades alternativas que puedan ser interesantes y entretenidas para ellos. Plantar porotos o semillas en algodones, pintar con distintos materiales, jugar con cubos o a la pelota, dar comida a las mascotas, salir a caminar, leer un cuento, son todas actividades simples y necesarias para equilibrar el día a día de nuestros niños.

RESUMEN

- Este es un momento especialmente desafiante para todos los padres, madres y cuidadores respecto al adecuado uso de pantallas en nuestros niños.
- Recordemos que un uso excesivo de pantallas va en detrimento del adecuado desarrollo de sus habilidades motoras, cognitivas y emocionales.
- Aun cuando nuestro hijo se pueda frustrar y enojar al retirar la pantalla, nuestro rol es acompañarlos hasta que puedan regular su emoción, brindarle nuestra compañía, cariño y calma, además de ofrecer actividades alternativas en las cuales pueda interesarse y disfrutar.





ALIMENTACION VEGETARIANA EN NIÑOS

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista



Para cualquier duda o consulta no
duden en escribir a
nutri.karenalarcon@gmail.com



ALIMENTACION VEGETARIANA

- Los niños vegetarianos son aquellos que se abstienen de comer animales, es decir: carnes rojas, blancas, pescados, mariscos y productos derivados como gelatina, colágeno, etc. Pudiendo o no incluir en su dieta otros derivados animales como lácteos, huevos y miel.
- Cuando una alimentación vegetariana es bien planeada, puede ser adecuada para todas las edades, mientras que una mal planificada, como cualquier otro tipo de alimentación, puede tener consecuencias negativas sobre la salud y crecimiento de los niños.
- Cada etapa posee una gran diferencia de necesidades, es por esto que la alimentación debe ser variada y equilibrada, pero principalmente consciente, entendida y aceptada por el niño, nunca debe ser obligada o autoimpuesta por los padres.



RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

Las legumbres y sus derivados son el principal sustituto de las carnes.

También frutos secos, semillas y cereales deben ser incluidos para complementar a estas y entregar todas las vitaminas, minerales y ácidos grasos necesarios. Los huevos y el queso no deben sustituir a la carne y al pescado, sino que deben complementar la dieta.

Abundancia de frutas y verduras, cereales preferentemente integrales, consumo moderado de lácteos y mínimo de azúcar. Sumado a suplementación de vitamina B12, tanto para una alimentación vegetariana como vegana.

La recomendación es la siguiente:

- Al menos 3 veces por semana consumir legumbres
- 1 un huevo
- 3 porciones de lácteo (las bebidas vegetales no reemplazan los lácteos, la bebida de soya sería la única con un aporte similar de proteínas, y debiese estar fortificada para asimilar el aporte de Calcio)
- 3 a 6 porciones de cereal
- 3 a 5 tazas de verduras
- 3 a 5 porciones de fruta
- 2 a 3 porciones de frutos secos o semillas



LOS NUTRIENTES IMPORTANTES SON:

Proteínas: En huevos, lácteos y legumbres como garbanzos, porotos, porotos de soya (bebida de soya, carne de soya, tofu), arvejas, lentejas, habas, etc.

Recomendación: 1 plato de legumbres más huevos y lácteos

Hierro: También en huevos, lácteos y legumbres, además en frutos secos, semillas, algunos cereales y verduras.

Recomendación: Combinar con vitamina C, ya sea en la ensalada o en postre con una fruta crítica o bien con el agua para beber con jugo de limón o naranja.

Calcio: En lácteos y legumbres, además en tofu cuajado con sales de calcio, bebida de soya fortificada, menos cantidad: almendras, sésamo, higos secos, quínoa, amaranto.

Recomendación: 1 plato de legumbres + 2 lácteos o 2 a 3 alimentos fortificados.

Zinc: En legumbres, frutos secos, semillas (zapallo, girasol, sésamo), avena, quínoa, cacao.

Recomendación: Incluir semillas en platos como ensalada o sobre la avena.

Yodo: Sal yodada (sal de mesa) o algas como alga nori.

Vitamina D: Sus fuentes son grasas animales, como lácteos, yema del huevo y carnes. Por lo tanto en vegetarianos podrá ser cubierto por la dieta, además de exposición solar 15 minutos de juegos al aire libre .

Vitamina B12: suplementación siempre. Se debe conocer edad y descartar déficit. No suplementar con multivitamínicos, ya que no aportan lo que niños vegetarianos necesitan 1 dosis diaria de 25 ug. de b12 cianocobalamina puede cubrir requerimientos.

Omega 3: En chía, linaza y aceite de canola. Para permitir la transformación a EPA y DHA (omega 3 utilizado por el organismo) necesitamos restringir o disminuir ultra procesados con aceite de palma, aceite de girasol, etc.

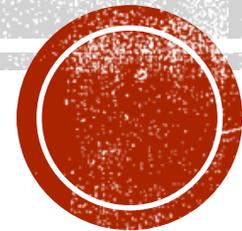


RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista





HAMBURGUESAS DE BETARRAGA

INGREDIENTES

- 2 un betarragas
- 1 un zanahoria
- 1 taza harina de avena
- 1 cda de cebolla
- 1 un ajo
- Aliños a gusto (paprika, orégano y albahaca seca)
- 1 cda de cilantro (opcional)

PREPARACIÓN

- Cocinar las betarragas picadas durante 30 minutos. Cocinar zanahoria durante 10 minutos.
- En una procesadora agregar todos los ingredientes, excepto harina, y procesar hasta que quede una pasta homogénea.
- Pasar la mezcla a un bowl, añadir cilantro picado y comenzar a incorporar harina poco a poco. Unir todo y dejar reposar 10 minutos.
- Formar hamburguesas con las manos y sellar en sartén antiadherente con unas gotitas de aceite de oliva esparcido durante 3 minutos por lado aprox.
- Y listo! Hamburguesas de betarraga para todos!





MUFFINS DE ESPARRAGOS

INGREDIENTES

- 1 taza de espárragos cocidos
- 1/2 taza de choclo cocido
- 2 cdas de pimentón en cubitos
- 1 huevo
- 1 taza de harina de avena
- 1 cdita polvos de hornear

PREPARACIÓN

- Procesar espárragos ya cocidos, reservar.
- En un bowl batir huevo, incorporar todos los ingredientes y mezclar bien.
- Verter mezcla en moldes de muffin (o lo que tengan que pueda servir) y llevar al horno por 25-35 minutos a 180°.
- Y listo! Una receta super fácil y riquísima para utilizar como almuerzo o cena.

