

M sonrío Mamá[®] & familia — 19 años —

• Crianza amorosa:
¡Mucho más que abrazos!

• Padres e hijos en verano:
Tiempo en familia

• Consejos para la lactancia
en lugares públicos

Daniela Méndez, sicóloga:

"La culpa está muy presente
en la maternidad de hoy"



PAUSA EL

Ciclo de la picazón

CÁMBIATE A



www.popeye.cl



1. Separa la ropa

Identifica y lava por separado la ropa que está en contacto con la piel.



Ropa
bebé

Ropa
interior

Pijamas

Camisetas

Sábanas



2. Prelavado

Remueve las manchas con Jabón Popeye y evita el uso de productos irritantes con la piel.



3. Elige tu Popeye más adecuado



Fórmula
Hipoalergénica
para el Bebé



Fórmula
Hipoalergénica
para la familia



Fórmula de
origen vegetal



4. Dosificación

Dosifica con la medida precisa para evitar que restos de producto queden adheridos a las prendas.



5. Secado

Seca cuidando la piel. Tiende en lugares libres de alérgenos y asegúrate de guardar la ropa bien seca.

Enciende
el ciclo
del lavado
que cuida la piel

Sumario

Diciembre 2023 - Enero / Febrero 2024

- 4 ➔ Sabías que
- 10 ➔ Consejos para la lactancia en lugares públicos
- 12 ➔ Daniela Méndez, sicóloga: "La culpa está muy presente en la maternidad de hoy"
- 15 ➔ Ejercicios y recomendaciones para activar la digestión y evacuación
- 18 ➔ Columna Rodrigo Toledo
- 20 ➔ 4 valores para estas fiestas de Fin de Año
- 22 ➔ Bicicletas sin pedales: ¿son buenas para los niños?
- 24 ➔ Crianza amorosa: ¡mucho más que abrazos!
- 26 ➔ Verano: Tiempo de calidad con nuestros hijos
- 29 ➔ ¡Demos la bienvenida al verano con orden!
- 30 ➔ ¿Por qué el sistema nervioso influye en la salud de la piel?
- 32 ➔ Vida verde
- 34 ➔ Panoramas
- 36 ➔ Imperdibles

DIRECTORA EJECUTIVA	ALEJANDRA BASCUÑÁN M.
GERENTE COMERCIAL	PABLO MARITANO F.
REPRESENTANTE LEGAL	JORGE CRUZ C.
EDICIÓN Y PRODUCCIÓN	Sonríe Mamá, El Conquistador del Monte 4776, Huechuraba - Santiago Fono: +56-2-28992000
EDITORIA	CRISTINA GONZÁLEZ D.
COLUMNISTAS	Felipe Cavagnaro, Francisco Larraín, Pablo Bertelsen, Mónica Bulnes, Carolina Pérez Stephens, Mónica Bulnes, Rodrigo Toledo, Carla Muñoz, Jeannette Escudero, Caroline O'Shee, Paulina Campos, Jacinta Concha, Steffany Quijada, Romané Minieri.
DIRECCIÓN DE ARTE & DISEÑO	PAULA CARRASCO R.
FOTOGRAFÍAS	Portada: Istock Reportajes: Istock
SONRÍE MAMÁ & FAMILIA	Sonríe Mamá&familia es un medio de comunicación de la empresa Miguel Maritano Industria de Jabones S.A. El objetivo es aportar con información de reconocidos especialistas en la formación y crianza de los niños.



CASI 20 AÑOS

Increíble, pero cierto. En diciembre de 2004 imprimimos el número 1 de la revista Sonríe Mamá. En ese momento éramos cuatro personas en el equipo y el principal objetivo era ofrecer un espacio abierto a la comunidad y hablar de los temas de crianza y familia. La empresa Miguel Maritano Industria de Jabones S.A. —fabricante de las marcas Popeye y Giselle— confió en este equipo editorial y nos ha apoyado durante veinte años, permitiéndonos interactuar con numerosas embarazadas, mamás, papás, abuelos/as, cuidadores, profesores y especialistas de distintas áreas que han enriquecido nuestras notas periodísticas.

En veinte años ocurren muchas cosas: hemos sido testigos de innumerables nacimientos y por cierto que en otros casos nos ha tocado acompañar la muerte de hijos y familiares que han impactado nuestro quehacer. Durante todos estos años, y hasta la pandemia, entregamos gratuitamente miles de ejemplares en clínicas de maternidad, consultas, jardines infantiles y eventos familiares, siempre pensando en cómo apoyar a quienes viven la etapa de crianza. Hemos tenido a los mejores especialistas aportándonos con sus conocimientos y reflexiones. Y hemos tenido a los mejores entrevistados, sin duda. Solo me queda agradecer a este equipo por tanto.

Hoy, especialmente cuando hay un exceso de información que a veces nos confunde, reafirmamos nuestro compromiso de seguir trabajando con los mismos valores con que iniciamos este proyecto hace ya veinte años.

www.sonriemama.com



sonrie.mama

Esta obra está protegida por la Ley No17.336 sobre Propiedad Intelectual de los Derechos de Autor sobre obras literarias y artísticas, quedando prohibida toda reproducción sin autorización. La revista no comparte necesariamente las opiniones de sus colaboradores, columnistas y entrevistados, las que son emitidas a título estrictamente personal. Asimismo, la publicidad y sus contenidos son de exclusiva responsabilidad de las agencias y avisadores que los contratan. El director no se hace responsable de las opiniones ni del contenido de los mensajes publicitarios. La revista Sonríe Mamá (versión impresa y digital) se reserva el derecho de publicar artículos y avisos de publicidad de acuerdo a su línea editorial y comercial.

“Comer y beber con estilo. Disfrutar entre padres e hijos. Vivir en pareja.
Encontrar la inspiración en un cuerpo y mente sanos”.

Todo esto y más es VIDA ACTUAL.

Encuétrala en BioBioChile



En la actualidad BioBioChile.cl cuenta con más de 1.300.000 visitas diarias
“Somos la red de prensa y comunidad de noticias más grande de Chile”

3.494.359 Facebook/RadioBioBio **4.396.621** Twitter/biobio **1.743.482** Instagram/biobiochile

¿Qué actividades fomentan la motricidad fina en niños?



Los niños desarrollan las habilidades motoras a diferentes ritmos. Sin embargo, cuando tienen problemas con la motricidad fina se dificulta la ejecución de tareas importantes como agarrar utensilios (lápices, por ejemplo), mover objetos con la punta de los dedos y usar herramientas como las tijeras. También pueden tener dificultad para aprender a atarse los cordones de los zapatos.

Si tu hijo necesita mejorar este tipo de habilidades, pon en práctica estas divertidas actividades que fomentan la motricidad fina.

1-Plasticina y arcilla: Motiva a tu hijo a que apriete, estire, pellizque y forme “serpientes” o “gusanos” con esos materiales. Incluso puedes hacer que intente cortar la plasticina con las tijeras.

2-Pintar: Diferentes maneras de pintar pueden ayudar a fortalecer la coordinación mano-ojo y la destreza manual de tu hijo. Pintar con los dedos permite que use sus manos y se ensucie. Pintar con un pincel ayuda a que tu hijo aprenda a sostener un pincel y a adquirir más control al usarlo como herramienta.

3-Jugar con esponjas: Una esponja nueva y limpia, un poco de agua y dos recipientes es todo lo que necesitas

para esta actividad. Llena con agua uno de los recipientes y deja el otro recipiente vacío. Tu hijo puede humedecer la esponja en agua y después exprimirla en el recipiente vacío. Es un juego sencillo que puede fortalecer sus manos y antebrazos. Si cortas un pedazo de esponja y tienes un pizarrón y un trozo de tiza, también puedes hacer una actividad multisensorial de escritura a mano del tipo “Humedecer-Secar-Probar”.

4-Competencia de arroz: Divide un puñado de arroz crudo en dos recipientes plásticos y ten uno vacío a la mano. Entrega a tu hijo una pinza de plástico pequeña y ten otra para ti. Hagan una competencia para ver quién es el primero en pasar todo el arroz de su recipiente al recipiente vacío, usando las pinzas. Si tu hijo tiene dificultad porque los granos de arroz son demasiado pequeños, puedes hacerlo con cereal en forma de círculos.

5-Jardinería y plantar: Las actividades de jardinería pueden parecer actividades más adecuadas para desarrollar las habilidades motoras gruesas, pero algunas también requieren el control de músculos pequeños. Por ejemplo, sembrar una pequeña planta en un agujero en la tierra requiere coordinación mano-ojo. Tu hijo también necesitará ser capaz de agarrar una pala para cavar, y usar una pinza para agarrar las semillas que va a plantar.

¿Qué hacer ante picaduras de insectos?



El verano suele ser época propicia para picaduras de insectos, ya que usamos menos ropa y visitamos lugares al aire libre con más presencia de insectos.

La Dra. Romané Minieri (@dra.dato) entrega las siguientes recomendaciones al respecto:

- ▶ Para evitar picaduras de insectos, sobre todo en niños más chicos, se recomienda vestirlos con ropa delgada consistente en manga larga y pantalón largo.
- ▶ Usar repelente de insectos que contenga DEET al 30%. Este producto se puede ocupar desde los dos meses de vida, no se aplica en cara ni manos y su uso es posterior a la aplicación de fotoprotector.

¿Qué hacer si sufro una picadura de abeja?

- ▶ La lanceta se debe sacar desde abajo con una pinza o con la uña.
- ▶ Lavar la herida con abundante agua y jabón.
- ▶ Aplicar frío en la zona afectada.
- ▶ No aplicar alcohol.
- ▶ No succionar la zona con la boca, pues aumenta la infección de la herida.
- ▶ Ir de inmediato a urgencias si hay dificultad para respirar, tragar o taquicardia (aceleración del corazón) durante los primeros 60 a 120 minutos tras la picadura. El riesgo de desarrollar una reacción alérgica es acumulativo, es decir, mientras más veces nos piquen más riesgo existe de que se produzca la situación anterior.



¡NO ESTÁS SOLO/A!

En Grupo Cetep te guiamos hacia una vida más equilibrada y saludable.

¡TU SALUD MENTAL ES IMPORTANTE PARA NOSOTROS!

**AGENDA EN:
WWW.TELECETEP.CL**

O Visítanos en: Viña del Mar- Las Condes- Providencia- Rancagua- Concepción

¿Cómo cuidar a nuestros hijos en la playa?



La playa es uno de los lugares de vacaciones favorito de las familias chilenas. Y como algunas se llenan más que otras, y no todas cuentan con las mismas condiciones de seguridad, es importante tener presentes algunas precauciones cuando vamos con niños.

1- No les quites la vista de encima ni un momento, y por supuesto no permitas que vayan solos. La playa es un lugar lleno de atractivos para un niño: agua, olas, arena, otros niños, juguetes... miles de cosas pueden llamar su atención. Si se decide por el agua se meterá: persiguiendo una ola puede adentrarse en el mar sin tener conciencia de los peligros que supone.

2- Prefiere playas con salvavidas y sigue sus indicaciones, respetando sobre todo las banderas. Apenas lleguen a la playa localicen juntos la caseta del salvavidas y explícale a tu hijo que ahí puede pedir ayuda en cualquier momento. Haz que tus hijos conozcan y respeten la figura del salvavidas.

3- No dejes que entre solo al agua. Aprender a flotar y luego a nadar lo antes posible es una buena forma de prevenir accidentes (no la única). Si el niño no sabe nadar puede usar chaleco salvavidas; cuidado con otro tipo de materiales, manguitos que se escurren, aros que no se ajustan, colchones que con las corrientes se adentran en el mar, etc.

4- No dejes que se tire de cabeza, ni que practique saltos peligrosos en la arena. En el caso de niños más grandes, no permitas que jueguen en las rocas o que salten desde ellas a modo de piqueros.

5- Jugar en la playa es divertido, tanto que los niños se despistan y pueden perderse entre bañistas, quitasoles, etc. Trata de llevar a tus vacaciones pulseras identificativas para niños (datos de venta en internet) o privilegia que usen alguna prenda de ropa fácilmente identificable.

Fuente: www.seguridadinfantil.org

¿Es recomendable el uso de pastas blanqueadoras en niños?

Las pastas dentales blanqueadoras NO están recomendadas para los niños. En el caso de los adultos pueden ser una opción para mejorar la apariencia de sus dientes, pero es importante usarlas con moderación y siguiendo las indicaciones adecuadas.



Si buscan resultados más significativos, es mejor consultar a un dentista para obtener recomendaciones personalizadas y considerar opciones de blanqueamiento dental profesional.

Las pastas dentales blanqueadoras pueden ser útiles para eliminar manchas leves en los dientes, pero deben considerarse lo siguiente:

- Pueden causar sensibilidad dental.
- Los resultados son limitados para manchas más profundas.
- Consulta a un dentista antes de usarlas.
- Sigue las instrucciones y no abuses de su uso.
- Considera tratamientos profesionales para resultados más notables.

Por: Dra. María Teresa Picasso, odontopediatra.



PRODUCTO 100% NATURAL Y LIBRE DE SELLOS



LIBRE DE AZÚCAR, GLUTEN Y PRESERVANTES



PARA CONCENTRACIÓN, RELAJO Y DESCANSO



Niños altamente sensibles

¿cómo reconocerlos?

¿ Tu hijo se siente abrumado a veces por imágenes y sonidos? ¿Las cosas aparentemente pequeñas, como las costuras de los calcetines o las etiquetas de la ropa, les incomodan? ¿Le molestan los sabores u olores intensos? ¿Le afectan profundamente los cambios en la conducta y las emociones de los demás (cuando lo retan, cuando otros sufren)? Si te sientes identificada, puede ser que tu hijo tenga características de "alta sensibilidad".

Los niños altamente sensibles tienen sistemas nerviosos que son muy conscientes y reaccionan rápidamente. Este temperamento se encuentra en aproximadamente el 15 a 20% de la población, según la doctora en psicología Elaine Aron, autora del libro "The Highly Sensitive Child" y quien abordó por primera vez el tema en los años noventa.

El pediatra español Álvaro Bilbao, autor del libro "El cerebro de los niños explicado a los padres", menciona algunas características distintivas de los niños altamente sensibles a las que poner atención:

1- Desarrollan mucho sus sentidos:

Su oído es muy fino, ya que se pueden despertar o sobresaltarse al mínimo ruido. Además, tienen un

tacto muy desarrollado, pudiéndoles molestar hasta las costuras de los calcetines o de la ropa interior. Pero no solo eso, en todo su potencial y también de forma conjunta pueden utilizar sus cinco sentidos.

2- Viven intensamente sus emociones:

Pueden expresar exponencialmente la alegría, la tristeza, las injusticias o el enfado con un hermano, como si no hubiese un término medio. Todo ello es porque perciben y sienten las emociones a esa escala, con esa gran intensidad. Por eso puede que les cueste manejar ciertas emociones.

3- Información recibida de forma muy intensa:

Otro rasgo de los niños altamente sensibles es que analizan toda la información que reciben y no se les escapa ni el mínimo detalle; en gran medida, porque prestan mayor atención a detalles que para otros pasarían desapercibidos. Aunque por ello tienden a la hipersensibilidad táctica y no pueden mantener contacto físico por mucho tiempo o estar impasibles en el mismo sitio.

4- Facilidad para la sobreestimulación:

En cuanto a la información recogida del entorno, les pueden molestar los ruidos fuertes, las luces brillantes o las aglomeraciones de personas.

5- Son muy inteligentes:

Estos niños poseen una gran inteligencia emocional así como también cognitiva. Se caracterizan por tener una gran intuición y capacidad de reflexión, y ser muy creativos y constantes. No obstante, pueden tender al perfeccionismo y con ello a la frustración.

El pediatra es enfático al señalar que la alta sensibilidad no es un trastorno mental ni una enfermedad, sino que se trata de un rasgo de personalidad. Por ello, recomienda a los padres de estos niños no sobreproteger en exceso a su hijo. "Lo único que necesita de ti es que le trates con empatía y comprensión", explica.



20%
DCTO. POR LANZAMIENTO

WAVVY

x Monarch
E S E N C I A L

Nueva marca de trajes de baño y bikinis, edición limitada.
Exclusivo en tiendas Monarch, Monarch.cl, Falabella y Falabella.com.



Consejos para la lactancia en lugares públicos

Aunque la lactancia es considerada natural y deseable como método de alimentación para el bebé, hay mujeres que pueden sentirse un poco incómodas en medio de espacios públicos con presencia de muchas personas. ¡Toma nota de estas recomendaciones!

Por: Paulina Campos, enfermera y asesora de lactancia.
Creadora de Bendita Lactancia @bendita_lactancia

A lo largo de la historia, amamantar en público ha sido un tema controversial. Socialmente la exposición del cuerpo femenino, aunque sea para alimentar a nuestros hijos, es considerada en muchas culturas como algo inapropiado.

Hoy hemos avanzado en el tema y tenemos leyes que incluyen derechos en este ámbito. Sin embargo, a pesar de estar más protegidas ante la sociedad, todavía hay mujeres a quienes no les acomoda y eso también debemos respetarlo.

A continuación se presentan algunos tips que pueden ayudar con este tema.

“Puedes utilizar pañuelos, pañales de género, blusas de lactancia, etc. Lo importante es que tú y tu bebé estén tranquilos y cómodos”, explica la asesora de lactancia.

1. Utiliza ropa cómoda:



Cuando estamos en periodo de lactancia es ideal usar ropa que nos permita un fácil acceso del bebé al pecho. Esto ayudará a que el acople sea un poco más rápido y nos sintamos más cómodas.

2. Busca lugares cómodos o salas de lactancia:



A pesar de que las salas de lactancia no las encontramos en todos los lugares y espacios a los que acudimos, hoy cada vez son más. Podemos encontrarlos en malls, aeropuertos, centros de salud, etc. De seguro ahí nos sentiremos más cómodas al momento de amamantar.

Si el lugar al que vas no cuenta con estos espacios, busca un sitio menos recurrido y lo más cómodo para poder amamantar.

3. Usa alguna manta para cubrir la zona de tu pecho:



Puedes utilizar pañuelos, pañales de género, blusas de lactancia, etc. Lo importante es que tú y tu bebé estén tranquilos y cómodos.

4. Concéntrate en tu bebé:



A pesar de que hemos avanzado en este tema, siempre habrá miradas o situaciones que puedan ponernos nerviosas. Mi consejo es que concentres toda tu energía en tu bebé y en ti. Recuerda que amamantar es un acto natural y legal en la mayoría de los lugares. Si te sientes incómoda o alguien hace algún comentario inapropiado, busca ayuda del personal del lugar o conéctate con grupos de apoyo a la lactancia.

5. Transporte público:



En cuanto a la lactancia como tal no hay ninguna contraindicación para amamantar en el Metro o en otro transporte público, pero siempre debemos privilegiar la comodidad de la mamá, ya que ante una situación muy estresante las hormonas afectan la lactancia (el cortisol aumenta y disminuyen los niveles de oxitocina, provocando menor fluidez en la salida de la leche). Esto hace que el bebé pueda reclamar más en el pecho y la mamá sentirse aún más estresada ante la presencia de público a pocos metros (o centímetros), entrando en un círculo vicioso interminable. Siempre van a existir esas miradas incómodas, por lo que si la mamá no se siente bien hay que buscar esa comodidad. Poco a poco la sociedad va cambiando y nos iremos sintiendo más incluidas en este aspecto.



Daniela Méndez, sicóloga:

"La culpa está muy presente en la maternidad de hoy"



En medio de tantas obligaciones impuestas desde afuera, algunas madres manifiestan sentimientos de culpa que poco bien le hacen a su familia y a ellas mismas. La psicóloga Daniela Méndez aborda este tema en su libro, invitando a vivir la maternidad en libertad, desde nuestro propio interior, tan único como real y válido.

Hoy en día se escucha bastante hablar de la culpa materna. Esto puede obedecer a que, efectivamente, muchas mujeres podrían estar evidenciando este sentimiento frente a su familia, amigos, colegas o en medio de una terapia de salud mental.

En una época de constantes exigencias femeninas, de fácil apedreo público en redes sociales y de agotadores mandatos para ser buena mamá, pareja y profesional, entre otros, el camino puede volverse a veces cuesta arriba. La exigencia desmedida favorece el surgimiento

de culpa, lo que puede llevar en algunos casos al burnout o agotamiento parental. De ahí la importancia de detenerse, analizar y hacer cambios a tiempo.

Conversamos con Daniela Méndez, psicóloga, mamá y autora del libro “Maternar a tu manera” (Ediciones Urano). Su objetivo al escribir no fue dar tips ante pataletas o cómo ignorar recomendaciones no solicitadas de otras madres, hermanas, suegras o amigas... Tampoco calificar a los tipos de mamás o qué tan mal o bien se prepara la colación de los hijos.

Lejos de dar cátedra, a través de honestas reflexiones y de variados testimonios de pacientes y amigas, Daniela quiso reivindicar el derecho de las mujeres a maternar como les dé la gana, es decir, como quieran... o puedan. Para ella, la única guía y motor para maternar —esa decisión consciente de parir y de acompañar a crecer a otro ser humano— reside en el interior amoroso de cada mujer. Allí donde ninguna receta es universal y donde tienen cabida todas las emociones en el proceso de hacerse madre: de la duda al asombro, del gozo al miedo, del hastío a la paciencia, de la frustración al amor feroz.

➔ Daniela, ¿cómo observas el tema de la culpa en las mamás?

La culpa está muy presente en la maternidad de hoy. Es una voz que nos hace creer que no le llegamos ni a los talones a esa supuesta mamá perfecta que, según ella (la señora culpa), existe.

Hay que destacar que algo de culpa es natural en todos los seres humanos. De hecho, en su justa medida nos ayuda a reflexionar y nos anima a reparar cuando nos equivocamos. Pero qué es lo que pasa a veces: la culpa entra con mucha intensidad en los espacios ocupados por el “tengo” y el “debo”, y la maternidad tiene mucho de esos espacios. Son tantos deberes que sobrevienen a nuestra vida con la maternidad, que el disfrute, la risa e incluso algo tan necesario como el sueño varias horas seguidas quedan casi fuera de la ecuación. Y un cuerpo y alma cansadas son terreno fértil para que la culpa se multiplique, se “monstrifique” y nos mortifique.

Sumado a esto, el acceso a tantas fuentes de información de manera rápida nos pone frente a miles de espacios, a veces dogmáticos, que nos hacen sentir obligación de seguirlos al pie de la letra. Entonces experimentamos culpa si no somos mamás tan conscientes o si no hacemos la receta tan bonita como la mamá que prepara alimentos deliciosos en Instagram.

La culpa se manifiesta sobre todo cuando estamos cansadas y cuando no cumplimos con las propuestas

de alguien a quien nosotras hemos puesto en el lugar de gurú, o con algo que hemos hecho nuestro (de tanto que lo han repetido y/o de tanto que lo hemos escuchado) y que se ha integrado en nuestra escala de valores y prioridades: autocuidado, crianza, sexualidad, alimentación, educación... ¿Qué hacer entonces? Pues lo que podemos, y de momento lo que más trato de hacer es recordar que la mamá perfecta no existe y tampoco aquella que parece serlo... Así podemos empezar a mirarnos con mayor amabilidad y compasión, y podemos asumir nuestros errores no con un látigo, sino como una oportunidad de contactar con nuestra humanidad y con esa mamá normal, suficientemente buena, que podemos llegar a ser.

➔ ¿Y por qué surge este escenario de “maternidad perfecta”? ¿Antes se criaba más por instinto o no?

No queda muy claro si las mamás de antes querían ser menos perfectas que nosotras hoy, porque sin duda sus palabras estaban más silenciadas o al menos enmarcadas en espacios más privados. Hoy las mujeres-madres estamos hablando públicamente y a viva voz: en libros, en redes sociales, no solo entre nosotras sino también a los hombres y con los hombres, en el espacio público, hablamos sobre lo que sentimos, vivimos y opinamos.

Por un lado nos rebelamos ante imposiciones que nos ponen entre la espada y la pared, pero por otro lado escuchamos tantas voces que empezamos a tomar como mandato cualquiera o muchas de ellas. Si bien estas voces pueden compartir herramientas positivas (autocuidado, lactancia, nutrición saludable, crianza respetuosa, conciencia de una vida con menos pantallas), nos las imponemos como algo “casi religioso” y con la promesa de tener niños casi perfectos. Estas voces nos tironean y nos ahogan cuando empezamos a vivir por y para ellas.

Una de mis pacientes y protagonista de mi libro me dijo: “Creo que tanta conciencia me ha jugado en contra, porque me cuestiono todo la mayor parte del tiempo. Esta idea de ser la mamá siempre paciente y siempre consciente no lo tenían nuestras madres... Si a una mamá se le escapaba un grito no pasaba mucho, pero hoy en día gritar es inaceptable...”.

Desde su perspectiva y de la que muestran otras mujeres en sus confesiones de terapia, la idea continua de ser cada día un poco más conscientes ha fortalecido el concepto de que en algún lugar del mundo existe una mamá perfecta que criará un hijo perfecto: empático, amoroso,

inteligente, creativo, amistoso... Cuando en realidad todas, hasta las mamás más tranquilas y autoconocedoras de sí mismas y del mundo de sus peques, van a fallar porque son humanas, y esos pequeños criados con todo el amor también van a fallar porque son humanos.

Considero que todas las mujeres de la historia buscamos la perfección en relación con los estándares de la época, y los de nuestras madres en relación con los nuestros han cambiado en los últimos años. Y tal vez sí: ante menos información puede darse más instinto, más "guata", porque al criar también importa esto, lo que se siente. Creo que el mayor desafío de las mujeres de hoy es conciliar las palabras que vienen de afuera con nuestra voz interna.

➔ **En tu libro abordan el tema del hijo soñado versus el hijo real. ¿Qué podrías decir sobre ello?**

Un hijo siempre es parte sueño y parte sorpresa. Y qué bueno que sea así, porque de lo contrario no sería un alma y una vida distinta, sino un objeto sin vida, sin voz ni voto, ni libertad ni deseo. Creo que abrir los ojos ante lo que nos fascina, lo que soñamos, lo que imaginamos, lo que no esperábamos y nos sorprendió, lo que nos habría encantado y no fue, y hasta eso que nos molesta de nuestros hijos, es de lo más transformador que nos puede pasar para aprender que en esta vida ellos tienen deseos distintos de los nuestros. Abrazarnos en lo coincidente y en lo diferente es algo que está lleno de ese amor, que se siente lindo, pero que a veces también frustra y duele.

➔ **¿Cómo pueden las madres cuidarse a sí mismas?**

Haciendo algo que les dé placer, les genere disfrute y les haga bien una vez al día y ojalá, poco a poco, en una dosis suficiente para la medida de cada una.

Eligiendo qué voces escuchar, "con pinzas" y mucha sabiduría: lo peor para el autocuidado es querer hacer lo que 10 o 100 gurús de Instagram invitan a hacer. Que elijan solo cuentas y referentes que les hagan bien y les sugieran cosas, no que les impongan.

Cuidar la mente es una primera urgencia del autocuidado. Que se den el tiempo para descubrir cómo el autocuidado cambia de forma entre la "yo de antes" y la "yo de ahora". Que no se obliguen a volver a tiempos pasados violentamente: quizá antes hacías una hora de deportes, tenías dos horas a solas a diario y comías cuidadosamente cada día. En tu "yo de hoy" puede ser una gran conquista

"Podemos cuidarnos a nosotras mismas tratando de descifrar cuál es nuestro límite de cansancio, de paciencia, de vigilia, para ojalá evitar llegar a él", sostiene la psicóloga.

el tener 10 minutos de alguna actividad que te haga bien, una o dos veces por semana; tomarte un café o té acompañada de minutos en silencio; comer una de tus comidas sentada; y bañarte o ir al baño en calma.

Muy importante: podemos cuidarnos a nosotras mismas tratando de descifrar cuál es nuestro límite de cansancio, de paciencia, de vigilia, para ojalá evitar llegar a él... Pedir ayuda, hacer una llamada a una amiga, bailar la canción que nos gusta o saber decir basta al jefe/a o cliente antes de explotar, es una prioridad.

➔ **¿Crees que falta mucho camino en el involucramiento de los papás?**

Sí, hemos avanzado pero aún nos falta. Se puede avanzar comunicando con claridad nuestro sentir a la pareja, contándole lo que nos pasa, lo que vivimos e, incluso invitándolo a leer, a escuchar, a ser testigo de nuestra maternidad no a través de una videollamada, sino en vivo y en directo.

En pandemia muchos padres empezaron a estar en vivo y directo en aquello que antes solo veían de lejos. Debemos dialogar y no ceder tan fácilmente espacios: ¿por qué siempre tiene que ser nuestro compromiso el que se suspenda si algo pasa con los niños? Los jefes/as tienen que empezar a escuchar que más hombres digan: "Mi hijo se enfermó, debo ir a buscarlo al colegio". Pero necesitamos que ellos quieran hacerlo, que sientan el deseo y que se unan en esta causa; que miren y abracen a sus crías, que se involucren en la complejidad de la crianza diaria. Avanzar en esto seguirá trayendo incomodidades y ruptura de un montón de paradigmas, pero valdrá la pena porque le hace bien a las madres, a los padres y a los niños.

YO QUIERO LO MEJOR para mis Hijos



Hipoalergénico
Certificado Dermatológicamente,
recomendado por pediatras y dermatólogos

N°1 en el cuidado de la piel sensible®

Chile



www.popeye.cl

POPEYE
HIPOALERGENICO



Ejercicios y recomendaciones para activar la digestión y evacuación

No es tan infrecuente encontrar personas con algunos problemas en su salud digestiva derivados de malos hábitos de vida, mala alimentación o incluso estrés. Pero el seguir algunos consejos puede mejorar nuestra relación con el momento de ir al baño.

Por: Steffany Quijada, kinesióloga especialista en piso pélvico y fundadora de Cerkip (@cerkipchile – www.cerkip.cl)

Si bien nuestra digestión depende en un gran porcentaje de la alimentación e hidratación que tengamos, también es importante adoptar hábitos de vida saludables y acompañarlo de actividad física capaz de estimular nuestro sistema digestivo. Además, la salud de nuestro piso pélvico es fundamental para

permitir una correcta y eficaz evacuación.

A continuación, se entregan algunas recomendaciones y ejercicios desde el punto de vista de la kinesióloga pelviperineal que podrían ayudarte si tienes algunos problemas con tu sistema digestivo.

1. Caminar y ejercicio físico

Algo tan simple como una caminata o paseo ligero después de las comidas puede estimular la digestión. Pero más allá de la caminata, el realizar ejercicio (de cualquier tipo) de manera frecuente tiene efectos positivos en tu digestión si lo practicas de manera regular y constante.

2. Entrena tu piso pélvico:

Una musculatura del piso pélvico muy tensa puede dificultar la salida de las heces. Realiza un entrenamiento de piso pélvico guiado por una kinesióloga especialista para mejorar la función de tu musculatura en el momento de evacuar.

3. Mantén rutinas:

Procura comer y realizar actividad física en los mismos horarios todos los días para ayudar a regular el sistema digestivo.

4. Respiración:

Los ejercicios de respiración profunda pueden ayudar en la relajación y disminuir los niveles de estrés, pero también activar los órganos de tu zona abdominal.

5. Masaje abdominal

El masaje colónico puede ayudar a estimular nuestro colon, facilitando la defecación. Para realizarlo, ubica tus manos en la esquina derecha inferior de tu abdomen y realiza movimientos circulares ascendentes. Luego realiza los mismos movimientos en la parte superior de tu abdomen (bajo las costillas) de derecha a izquierda. Finaliza realizando movimientos en el lado izquierdo de tu abdomen, de arriba hacia abajo.

6. Práctica de yoga:

Posiciones como la del "perro boca abajo" o "del niño" pueden favorecer la digestión si las practicas de manera regular.

7. No ignores el deseo de defecar:

Ignorar este impulso puede llevar a problemas de estreñimiento si lo realizas de manera constante, ya que las heces se pueden ir acumulando y perdiendo hidratación, lo que hará que su evacuación sea más dificultosa.

"La salud del piso pélvico es fundamental para permitir una correcta y eficaz evacuación", dice la kinesióloga.

8. Tómate el tiempo de ir al baño:

Sabemos que cuando se es mamá, o durante el posparto, puede ser difícil encontrar un momento tranquilo para ir al baño, pero intenta darte ese tiempo y relajarte tanto como sea posible. La tensión innecesaria en los músculos del piso pélvico puede contribuir a problemas como la constipación crónica.

9. Cuida tu postura en el baño:

Al sentarte, utiliza un banquillo bajo tus pies para que tus rodillas queden por sobre el nivel de tu cadera. Esto permite que el puborrectal (músculo que rodea el recto) se relaje y permita la evacuación de las heces.

10. No estés más tiempo del necesario:

Pasar demasiado tiempo en el inodoro puede ejercer presión en las venas de la región pélvica, lo que podría contribuir al desarrollo de hemorroides o empeorar problemas existentes.

11. Evita las apneas al pujar:

Intenta no aguantar la respiración o hacer fuerza excesiva al evacuar. Hacerlo puede aumentar la presión en el piso pélvico y contribuir a problemas a largo plazo.

12. Hidratación y alimentación equilibrada:

La hidratación es clave para mantener las heces suaves y facilitar la evacuación. Así también estarás cuidando tu piso pélvico al evitar realizar muchos esfuerzos para evacuar. Recuerda que puedes consultar con un especialista en nutrición para alimentarte de manera adecuada y según tus necesidades.

Estas recomendaciones son generales y pueden variar según las condiciones de cada persona.

Si experimentas problemas persistentes para evacuar, dolor abdominal, cambios en los hábitos intestinales o incluso sangrado, es importante consultar con un profesional de la salud para obtener orientación específica para tu situación.

Quejarse es quererse



Por:
 Rodrigo Toledo,
 "Papá en Rodaje"
www.papaenrodaje.com
 Instagram: @papaenrodaje

Algunas columnas atrás escribí acá acerca de la inevitable imperfección materna/paterna. Por supuesto, quienes hemos elegido este camino de manera consciente y lo amamos de corazón, lo damos todo para acercarnos a lo óptimo. Aunque tenemos claridad de que a veces no es suficiente. Y nos duele. Sufrimos, de cierta forma, cuando creemos no estar a la altura.

¿Y cuando estamos cansados? ¿Cuando deslizamos una queja o un suspiro de agotamiento porque la cabeza y el cuerpo no dan más? No faltará por ahí quien comente, con escasa empatía: "Ya, pero tú quisiste tener hijos/as"; "No deberías quejarte tanto, si tú elegiste ser papá/mamá". Elegimos cientos de opciones en la vida. Algunas de ellas, maravillosas en momentos, también pueden

terminar trayéndonos cansancio o aburrimiento. Somos seres humanos, no máquinas. Lo que un día nos resulta luminoso e inspirador, al siguiente puede parecerse una carga imposible de sobrellevar.

Amamos a nuestros hijos e hijas y eso no quita que, de vez en cuando, queramos tener un "descanso" de la crianza. Que añoremos un pequeño recreo para una labor que es continua y exigente.

¿Quejarse es no querer? Por el contrario, quejarse esporádicamente es señal de amor propio, de que aún nos reconocemos como personas conscientes de nuestra individualidad. Nada tiene de "malo" o de "perverso" mirarnos a nosotros/as mismos a través de esa queja para evitar "anularnos" en medio de un camino en que lo que somos va desapareciendo demasiado, en ocasiones.

IDEAL
PARA TODA TU
FAMILIA
Y TODA TU
ROPA!!



HIPOALERGÉNICO

SIN COLORANTE

CERTIFICADO DERMATOLÓGICAMENTE

PARA TODA TU FAMILIA

Nº1 EN EL CUIDADO DE LA PIEL®

POPEYE
HIPOALERGENICO



www.popeye.cl



Jacinta Concha destaca 4 valores duraderos para estas fiestas

Lejos de calificar la Navidad como una instancia de “puro comercio”, es importante que como padres aprovechemos estas celebraciones para transmitir a nuestros hijos mensajes positivos que los harán crecer como persona. A través de simples frases y acciones cotidianas podemos generar grandes cambios.

Por: Jacinta Concha, profesora con magíster en educación y en orientación y mediación familiar.
Fundadora @maternidadyfamilia

Soy de las que ama la Navidad y el Año Nuevo. Me encanta este tiempo de celebraciones, familia y alegría. Al mismo tiempo reconozco que con dos hijos chicos, un tercero en camino y la locura del fin de año, “me pilla la máquina” y me pierdo en los regalos y asuntos prácticos.

En medio del frenesí veo la ilusión de mis hijos, su emoción por estar con los primos, sus preguntas sobre el Niño Jesús, el Viejito Pascuero, etc. Trato de parar y recuerdo que es un momento ideal para inculcar valores en ellos, creando recuerdos significativos. Me parecería muy triste que llegasen a ser adultos y que dijeran: “Me carga la Navidad porque es puro comercio”.

Por ello, hoy quiero compartir con ustedes cuatro valores que busco inculcar en mi familia en torno a las fiestas de fin de año:

1. Gratitud como base:

Solemos promover la gratitud desde la carencia: “Hay niños que no tienen familia, tienes que estar agradecido por la tuya”; “No todos los niños pueden recibir regalo, agradece que tú sí”, etc. Y la verdad es que eso, más que la gratitud fomenta la culpa. Por eso invito a mis hijos a agradecer desde la alegría: “Ayúdame a envolver este regalo para los tatas, y así poder agradecerles todo lo que nos quieren y cuando nos invitan a su casa”; “¿Te imaginas cuánto estuvo pensando tu madrina en ti mientras elegía este regalo? ¡Qué suerte!”; “¡Qué rica esta comida de Fin de año! Vamos a darle las gracias a quien la preparó con tanto cariño”.

“En el ajetreo de las celebraciones recordemos que lo más importante para un niño es sentirse y saberse visto. El regalo más valioso que podemos ofrecer es nuestra atención y presencia”, recalca Jacinta.

2. Fortalecer los lazos familiares:

No son tanto los regalos y las celebraciones lo que hace de esta época algo tan especial. Es, en realidad, la conexión compartida, el calor de la familia, el sentirnos parte de un entorno que nos quiere y nos cuida. Es un muy buen momento para recordarles a los hijos que la familia es un refugio seguro, un lugar donde pueden encontrar apoyo y comprensión. A mí me encantan aquellas actividades familiares en que adultos y niños comparten. Así podemos descubrir cómo los pequeños ven a los adultos y entablar buenas conversaciones.

3. Generosidad:

Para fomentar este valor primero comparto cien por ciento la emoción de los niños al recibir y abrir los regalos. Les digo que estoy feliz por ellos, que me encanta verlos así de contentos y disfrutando. Al mismo tiempo involucro a mis niños en la elección y envoltura de regalos para los demás, y permito que sean ellos quienes entreguen todos o casi todos “mis” regalos. Así hago que puedan ver lo feliz que está esa persona con su regalo y dejo que se emocionen con la alegría del otro. De esta manera puedo explicarles que existe una alegría más bonita todavía que la de recibir regalos, que es la de DAR.

4. Tiempo de calidad por encima de todo:

En el ajetreo de las celebraciones recordemos que lo más importante para un niño es sentirse y saberse visto. El regalo más valioso que podemos ofrecer es nuestra atención y presencia. Una conversación mirándolos a los ojos después de las celebraciones, compartir con ellos jugando juntos con algunos de sus regalos, etc.

En esta época del año recordemos que somos los principales arquitectos de los valores que guiarán a nuestros hijos en sus vidas. Al cultivar la gratitud, la unidad familiar, la generosidad y el tiempo de calidad estamos sembrando semillas para que crezcan como personas que sean un real aporte a la sociedad.

Un abrazo grande a cada uno, y que esta Navidad y Fin de Año estén llenas de amor, aprendizaje y significado para ti y tu familia.



Bicicletas sin pedales: ¿son buenas para los niños?

Creadas a fines de los noventa por el diseñador alemán Rolf Mertens, este tipo de bicicletas se han vuelto comunes para los preescolares que están recién descubriendo el andar sobre dos ruedas.

Seguramente más de alguna vez has visto a niños o niñas pequeñas a bordo de una bicicleta solo con ruedas, asiento y manubrio. Y quizás te preguntaste: ¿qué pasó con los pedales?, ¿de dónde surgió esta bicicleta?, ¿cuál es el sentido de andar así?, ¿cómo no se caen?

Lo cierto es que las bicicletas sin pedales no se conocían en tiempos pasados y su auge actual podría deberse a la existencia de mayor conocimiento del movimiento humano y la kinesiología.

Según Rodrigo Beltrán, director de la carrera de Kinesiología UDLA Sede Viña del Mar, el desarrollo motor se encuentra en estrecha relación con las experiencias tempranas de movimiento que viven los niños al desplazarse sin pedales, otorgando mayor seguridad al tener de inmediato una base estable de sustentación, en este caso, el suelo.

► **Rodrigo, ¿de dónde surgió la idea de estas bicicletas?**

El primer diseño data de 1817, cuando el barón alemán Karl Christian Ludwig Drais von Sauerbronn diseñó el primer vehículo de dos ruedas con dispositivo de dirección. Específicamente para niños, basándose en ese diseño inicial, en 1997 el diseñador alemán Rolf Mertens creó la bicicleta sin pedales ni ruedines.

► **¿Cuáles son los beneficios que otorgan a los niños?**

Este tipo de bicicletas otorgan estabilidad, relación experiencial con el movimiento e integración motora inicial de entrenamiento al siguiente paso de bicicleta con pedales. Lo que más estimula es el equilibrio.

► **¿Desde y hasta qué edad deben usarse?**

Se sugiere utilizarlas desde que se desarrolla la marcha independiente (niño que camina solo) hasta los 4 años aproximadamente. Sin embargo, es relativo al avance motriz individual que cada niño presenta. También es importante considerar el interés del niño por usarla y la confianza que siente al hacerlo, ir avanzando a sus ritmos.

► **¿Hay riesgo de caídas? ¿Basta el uso de casco?**

Siempre debe considerarse el riesgo de caídas, golpes o pérdida de equilibrio, por lo que también siempre es recomendable el uso de casco, coderas, rodilleras, tobilleras.

“Este tipo de bicicletas otorgan estabilidad, relación experiencial con el movimiento e integración motora inicial de entrenamiento al siguiente paso de bicicleta con pedales. Lo que más estimula es el equilibrio”, sostiene el kinesiólogo.

► **¿Cuál es la forma correcta de usar esta bicicleta?**

Antes de usarla siempre se aconseja ponerse los elementos de protección, usar ropa cómoda y calzado apropiado (zapatillas). Al andar descalzo o con sandalias existe un mayor riesgo de lesión o herida. En cuanto a la vestimenta, se sugiere usar un pantalón de buzo largo o polera de manga larga, que en el caso de una caída pueden ayudar a proteger las piernas y brazos, sobre todo cuando recién se comienza a experimentar con esta bicicleta y el equilibrio.

Además, recomiendo usarla gradualmente de acuerdo con el interés del niño. Este siempre debe estar al cuidado de una persona responsable, que vigile su seguridad y que pueda motivar positivamente el uso de estas bicicletas, haciendo que sea una experiencia entretenida. Importante también es ver bien el lugar donde se usará la bicicleta, que sea amplio y libre de obstáculos o peligros.

► **Si el niño usa esta bicicleta, ¿se debe promover inmediatamente la bicicleta con pedales?**

Es la idea, progresar a la siguiente con pedales, pero siempre de manera gradual y tomando en cuenta la motivación de cada niño.



Crianza amorosa: ¡mucho más que abrazos!

Cada gesto de cariño es una inversión en la felicidad y el bienestar de tus hijos. Y es que la crianza amorosa implica una serie de decisiones diarias que crean un legado de seguridad, fortaleza y afecto que tus hijos llevarán consigo durante toda la vida.

Por: Bettina Capucho. Psicóloga clínica infantil. PhD y MBA. Autora de libros, docente y conferencista.
@TerapiaConBetty

El amor en la crianza es como el sol en un jardín: esencial para el crecimiento y el desarrollo de la vida. Ser padres amorosos es mucho más que abrazos y besos; es la base sobre la cual se construyen la confianza, la seguridad y la identidad de los niños. A través de cada acción y palabra los padres tienen el poder de nutrir las mentes y los corazones de sus hijos,

influyendo no solo su presente sino también su futuro. Si bien el afecto físico es un importante gesto de cariño, la crianza amorosa se trata de la paciencia, empatía y apoyo constante. Es un compromiso de entender y atender las necesidades emocionales, psicológicas y físicas de los niños, lo que influye tanto el presente como el futuro de cada infante.

¿Qué significa ser amoroso?

Ser amoroso implica calidez, afecto, cuidado y atención constante por el bienestar de otra persona. En la crianza, ser amoroso implica hacer todo lo posible para fomentar un entorno seguro y afectivo para el desarrollo óptimo de los niños.

La crianza amorosa es un enfoque de la educación y el cuidado de los hijos que prioriza el amor como pilar fundamental, es decir, aceptar y valorar a los hijos tal y como son, dedicando tiempo y esfuerzo para entender y atender sus necesidades emocionales, cognitivas y físicas. La crianza amorosa es reflexiva y deliberada, buscando siempre el mejor interés del niño en cada etapa de su desarrollo. Algunos ejemplos de comportamientos amorosos diarios son:

1▶Escucha activa: Prestar atención completa cuando los hijos hablan, mostrando interés en sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

2▶Validación emocional: Reconocer y validar los sentimientos, incluso cuando no se comprendan completamente.

3▶Tiempo de calidad: Dedicar tiempo exclusivo para cada hijo, haciendo actividades que disfruten juntos y fortalezcan su vínculo.

4▶Apoyo: Mostrar confianza en las capacidades y decisiones de los hijos, incluso ante los errores.

5▶Disciplina positiva: Guiar y corregir comportamientos de manera constructiva y respetuosa, sin recurrir a castigos dañinos o humillantes.

Besos y abrazos

El contacto físico amoroso es una de las maneras más directas y poderosas de comunicar amor y afecto a los hijos. Este tipo de contacto es una herramienta esencial en la crianza que tiene beneficios profundos tanto para el niño como para el cuidador. El afecto físico brinda beneficios emocionales y físicos como seguridad emocional, vínculos sanos, reducción de estrés, promueve sentimientos de tranquilidad y felicidad, entre otros.

También es importante recordar que algunos niños disfrutan de abrazos frecuentes y prolongados, mientras que otros pueden preferir menos contacto físico: entonces, conoce a tu hijo y respeta sus preferencias personales. Incluso puedes incorporar los abrazos a la rutina diaria en momentos como antes de salir al colegio, al regresar a casa o antes de dormir. Todos estos instantes son ideales para un abrazo afectuoso.

“El afecto físico estimula la liberación de oxitocina y dopamina, dos hormonas cruciales para el desarrollo emocional y social ya que promueven sentimientos de felicidad y seguridad, fortaleciendo las conexiones neuronales en el cerebro esenciales para el aprendizaje y la memoria”, puntualiza la psicóloga.

La neurociencia detrás del vínculo entre padres e hijos

Estudios neurocientíficos han demostrado que el afecto físico estimula la liberación de oxitocina y la dopamina, dos hormonas cruciales para el desarrollo emocional y social ya que promueven sentimientos de felicidad y seguridad, fortaleciendo las conexiones neuronales en el cerebro esenciales para el aprendizaje y la memoria.

La relación entre padres e hijos activa sistemas neuronales específicos que son responsables del apego emocional. La oxitocina, a menudo llamada la “hormona del apego”, desempeña un papel clave en este proceso ayudando a crear un vínculo afectivo fuerte y duradero. Este vínculo es la base de la seguridad emocional del niño, permitiéndole explorar el mundo y formar relaciones sanamente.

La ausencia de amor y afecto en la crianza puede llevar a lo que se conoce como “deprivación afectiva”, provocando el desarrollo de problemas emocionales y conductuales como ansiedad, depresión y dificultades para establecer relaciones interpersonales. La neurociencia ha revelado que la falta de estímulo afectivo puede tener un impacto negativo en la estructura y el funcionamiento del cerebro, especialmente en áreas relacionadas con la regulación emocional y la atención.

Padres y madres, ustedes tienen el poder de moldear el futuro de tus hijos a través de sus acciones amorosas de cada día. Cada gesto de cariño es una inversión en la felicidad y el bienestar de sus hijos, ya que la crianza amorosa implica una serie de decisiones diarias que construyen el carácter y el corazón de cada niño. Con cada acción amorosa están creando un legado de seguridad, fortaleza y afecto que tus hijos llevarán consigo durante toda su vida.



Época de verano: Tiempo de calidad con nuestros hijos

Los días cálidos y más largos del verano, sumado a la posibilidad de tener días libres, ofrece un escenario propicio para que los padres puedan estrechar vínculos en familia.

Por: Mónica Bulnes de Lara, psicóloga.
Sigue a Mónica Bulnes en Instagram (@preguntaleamonica)

Salgamos o no de vacaciones, el verano es una excelente temporada para recargar pilas, bajar el ritmo de vida y, sobre todo, reforzar los vínculos con la pareja y los hijos.

Aunque sigamos trabajando, el ambiente en general se siente más relajado. No hay colegios ni el estrés de las mañanas para salir a tiempo a las diferentes obligaciones cotidianas. Ese cambio en la rutina, aunque no sea evidente, abre canales de comunicación y convivencia que son esenciales para reconectar con los hijos, por ejemplo.

Si te has sentido distanciada con alguno de tus niños en particular, utiliza esos días para acortar la distancia entre ustedes. ¿Cómo hacerlo? Desde luego, establecer nuevas “tradiciones” que sean entretenidas para ellos es una manera.

San viernes

Puedes organizar una “comida de los viernes” con un mantel en el suelo y viendo una película todos juntos. Desde luego, podemos privilegiar alimentarnos de cosas prácticas para comer en esas circunstancias. Sin duda, esto puede parecerles divertido, ya que se complementa con los comentarios acerca de la película. Así surgen temas que tal vez no aparecen en escenarios más “rígidos”, permitiéndote conocer mejor a tus hijos e, incluso, hablar de cuestiones valóricas fundamentales en su formación.

Interés común

Otra idea para esta época es participar de algo que le interese a tu hijo o hija. Desde hablar de la noticia que escuchaste en la televisión sobre algún deporte de su preferencia, sobre el último videojuego, sobre algún lugar entretenido que puedan visitar en el corto plazo, etc. Pon atención a sus intereses y surgirán ideas.

Y es que los hijos suelen ser muy egocéntricos... incluso hasta que llegan a ser adultos jóvenes (¡paciencia y ánimo, mamás y papás!), por lo que cuando se conversa de algo que A ELLOS les interesa, la conexión es más rápida y estrecha.

“Conversando inicialmente de otras cosas que nada tienen que ver con el tema principal, puedes encontrar la 'ventana' para iniciar una conversación”, señala Mónica.

Salidas para conversar

El clima veraniego permite organizar más panoramas fuera de la casa. Cambiar de escenarios y contactar con la naturaleza tiende a bajar las defensas naturales que podemos tener levantadas cuando no estamos bien con nuestros padres.

Si, por ejemplo, quieres tener una conversación “seria e importante” con tu hijo, piensa en el estado emocional que estará si hablan en su pieza, a puerta cerrada... o si en algún parque, caminando y conversando inicialmente de otras cosas que nada tienen que ver con el tema principal del paseo, puedes encontrar la “ventana” para iniciar una conversación.

Si es un tema demasiado sensible, es mejor que la conversación no se tenga en un solo evento, sino tal vez en varias charlas, algo distantes entre sí, que logren que tu hijo esté con el mejor ánimo y actitud posible para escucharte y considerar lo que le dices.

La vida nos da oportunidades para incrementar nuestro bienestar general y para aliviar heridas en nuestra relaciones con los que más queremos. Aprovecharlas nos permite construirnos una vida mejor.



Foto: Cote Latorre

¡Demos la bienvenida al verano con orden!

Disfrutar de un día soleado en medio de un hogar ordenado y limpio contribuye a nuestro bienestar físico, emocional y mental. ¡Anímate con los rayos del sol y dale la bienvenida al nuevo año con estas ideas de orden!

Por: Jeannette Escudero. Consultora de organización y orden de espacios. @hogarnizarte

Nada mejor que empezar un nuevo año haciendo un profundo orden en casa. Esto con el fin de que la energía, la motivación y la creatividad inunden nuestro hogar con rayos de bienestar.

Lo cierto es que el verano es una temporada añorada por muchas personas, ya que los rayos de sol nos llenan de motivación y energía para hacer esos cambios que habíamos estado postergando. Por eso ¡es el momento ideal para poner orden!

El hecho de que haya más días de sol es ideal para mantener las ventanas abiertas por más tiempo y librarnos del polvo, los ácaros y el aire contaminado. La luz del sol, además, aumenta los niveles de endorfinas y serotonina (aportan bienestar), transmite sensación de buen humor y de energía, aporta vitamina D y combate

el insomnio. Para aprovechar todos estos beneficios te recomiendo abrir las ventanas para ventilar y renovar el aire de tu casa siempre a mediodía.

Aunque te lleve varios días, organizar tus espacios te ayudará a ver tu casa con nuevos ojos y a retirar todo lo que no has utilizado durante la última temporada y que está ocupando un valiosísimo espacio.

Planifica y organízate

Si pensar en ordenar y reorganizar te da flojera, no te agobies. No es necesario que hagas todas estas cosas en un día o un fin de semana. Lo mejor es que te organices. Puedes calendarizar las distintas tareas y ceñirte a ellas. Así lo harás todo sin agobiarte y de manera eficiente.

Orden por habitación

Reparte el orden y la limpieza de las habitaciones en varios fines de semana y haz que los miembros de tu familia colaboren todo lo posible. De hecho, si asignas distintas tareas y trabajas en equipo tardarás menos y conseguirás que todos sientan esa fuerza renovada.

Hacer una lista

Puedes hacer una lista de lo que necesita cada habitación y así no se te pasará nada. Asimismo, es recomendable que pienses qué productos de limpieza vas a necesitar. Así será más cómodo y efectivo.

Ropa de invierno

Aprovecha para lavar la ropa de invierno. Luego guárdala bien: seca, doblada y ordenada hasta la siguiente temporada. Lo ideal es que hagas también un ejercicio de reflexión: ¿hay cosas que no has usado en todo el invierno? ¿Y hay cosas rotas o con manchas que no se usarán? Lo que pueda ser reutilizado, dónalo para darle una segunda vida. Lo que esté muy roto, mejor tíralo.

Clóset

Puedes sacar los abrigos y parkas o dejarlas al fondo del área de colgado del clóset, poniendo más a mano los vestidos, blusas y chaquetas de verano.

Saca los trajes de baño de toda la familia y déjalos a mano para la temporada de piscina o las vacaciones en la playa. Destina un cajón o una caja organizadora para todos estos accesorios: pareos, gorros, salidas de baño, etc.

Zapatos

Cambia los zapatos cerrados por las chalas de verano y zapatos abiertos. Déjalos a la vista o más accesibles. Los zapatos de invierno guárdalos al fondo del clóset o en tu bodega.

Revisa otros textiles

Como sabes, las cortinas acumulan mucho polvo y suciedad, aunque no lo aprecies. Si no destiñen y están confeccionadas con tejidos similares, puedes lavar las cortinas todas de una vez.

Otros textiles que seguramente necesiten un lavado son las fundas de los cojines y las mantas del sofá. Respecto a las mantas, si es muy caluroso donde vives plantéate

quitarlas o reemplazarlas por otras más delgadas o por textiles más ligeros.

Tapicería y alfombras

Probablemente, pasar la aspiradora forme parte de tu rutina semanal. Pero durante esta temporada conviene también quitar las alfombras y limpiar el suelo que hay debajo. Aunque no lo creas, ahí también se acumula el polvo. Si es muy caluroso donde vives puedes quitarlas por esta temporada o reemplazarlas por unas más delgadas.

También las tapicerías de los muebles necesitan una limpieza. Sofás, butacas, sillas con asiento de tela y hasta respaldos tapizados necesitan estar sin polvo.

Limpiar el exterior

Cuando hayas terminado el orden y la limpieza de todo tu hogar, es momento de enfrentarse con la zona exterior, que puede ser una terraza o balcón.

Empieza barriendo los suelos. Es normal que se haya acumulado polvo y hojas en las esquinas o debajo de los muebles. Después tendrás que dar un repaso a las paredes. Y lo mismo con los muebles: si han pasado las otras temporadas cubiertos en una funda el trabajo será menor, pero si no, lo mejor es que los limpies con un jabón neutro y agua.

Pintura

Renovar la pintura de tu terraza después de las lluvias es bueno para protegerla de los daños de la humedad y del sol.

Jardín

El verano es la temporada en la que más disfrutamos del jardín, ya sea para relajarnos o simplemente para admirar en su máximo esplendor las plantas a las que hemos dedicado tantos cuidados. Acá van algunos consejos:

➔ **Abonar el césped:** los fertilizantes suelen tener efecto durante tres meses. Si abonaste el césped en primavera, dale una nueva dosis de fertilizante de liberación lenta.

➔ **Podar las flores marchitas:** si quieres que tus plantas sigan en flor en vez de producir semillas, retira las flores en cuanto se marchiten. Puedes arrancarlas con cuidado o cortarlas con la podadora.

¡Manos a la obra!



¿Por qué el sistema nervioso influye en la salud de la piel?

Si estás padeciendo algunos problemas en tu piel, como acné o dermatitis, puede ser que tu cabeza te esté jugando una mala pasada.

Se acerca fin de año con sus fiestas, cierres de ciclos e inicio de planes para el 2024. Todo este escenario puede estresarnos en mayor o menor medida, disminuyendo en parte nuestro bienestar. Pero lo singular de todo esto es que el estrés puede afectar al órgano más grande, visible y pesado de nuestro cuerpo: la piel.

De acuerdo con la Dra. Carmen Gloria Fuentes, dermatóloga de Clínica Ciudad del Mar, el 80% de las enfermedades dermatológicas tienen vinculación con el estrés en alguna medida. La psoriasis, acné, dermatitis atópica, rosácea y alopecia se pueden ver afectadas con la tensión porque hay muchos factores inmunológicos involucrados, como la producción de anticuerpos o

alteraciones hormonales. Por ejemplo, la elevación del cortisol podría desencadenar un aumento del acné.

¿Pero por qué existe una relación tan íntima entre el sistema nervioso y la piel? La respuesta estaría en el origen de todo: la gestación. “La piel y el sistema nervioso, en el embrión, se forman en conjunto en el ectodermo. Eso significa que tanto el sistema nervioso como la piel tienen un mismo origen. Entonces, casi todas las enfermedades de la piel tienen algún grado de relación con el tema neurológico: estrés o depresión. No el cien por ciento, pero un gran porcentaje sí se asocia”, señala la Dra. Irene Araya, dermatóloga de Clínica Santa María.

Problemas psicosomáticos

Los trastornos psicosomáticos son una condición en la cual los síntomas físicos se ven agravados por factores mentales. La Dra. Araya explica que hay varias clasificaciones de enfermedades psicosomáticas relacionadas con la piel:

► Desórdenes como la psoriasis, el vitíligo y la dermatitis atópica se ven empeorados frente a situaciones de estrés, pero tienen un patrón o matriz genética. El estrés, en esos casos, puede ser un gatillante y activar la enfermedad. De hecho, es una de las causas más comunes de activación de una psoriasis, que puede ser grave.

► Hay otro grupo que son las enfermedades psiquiátricas primarias de la piel. Por ejemplo, personas que tienen ilusión o delusiones parasitarias. Son pacientes que creen que tienen parásitos que les corren por la piel, casos que se dan con cierta frecuencia. Aquí estamos frente a desórdenes psiquiátricos que se tratan en conjunto con ese especialista.

► También existen desórdenes psiquiátricos secundarios. Por ejemplo, personas que se ven desfiguradas al espejo. Son pacientes que, por lo general, van a dermatólogos que se dedican a temas estéticos, pero estas son manifestaciones de una depresión en la que la gente tiene distorsionada la visión de sí misma. El problema es que muchas veces esos pacientes van con la ilusión de que el dermatólogo les cambie la piel y trate una patología que, en realidad, es psiquiátrica.

► Otros casos tienen que ver con desórdenes sensoriales en los que no hay nada en la piel, pero los pacientes, por ejemplo, sienten mucha picazón, como prurito anal o prurito vulvar. Al hacer estudios y exámenes no se encuentra nada. Muchas veces eso tiene que ver con un trastorno relacionado con depresión u otra enfermedad psiquiátrica.

Saber detectar

¿Pero cómo podemos saber si una afección en la piel es psicosomática y no de otro tipo?

La Dra. Araya indica que lo que se ve más normalmente son enfermedades genéticas o que tienen cierto grado de componente genético, pero que empeoran con el estrés, como es el caso de la dermatitis atópica, el vitíligo y la psoriasis. “Esto se identifica a través de la conversación

con el paciente, quien generalmente está pasando por un período de estrés. Pero también hay muchos casos en los que a un paciente se le hacen exámenes y estudios y realmente no se encuentra nada, a pesar de manifestar algún tipo de enfermedad dermatológica con prurito anal o vulvar. Ahí nos damos cuenta de que finalmente tiene que ver con la parte psicológica y psiquiátrica. Por eso es muy importante la conversación con la persona”, destaca.

Tratamiento

Aunque cada caso se analiza de manera independiente, estos pacientes suelen ser derivados al psicólogo y/o psiquiatra cuando el dermatólogo se da cuenta de que, pese a todas las terapias y tratamientos médicos, incluso medicamentos, la afección dermatológica persiste. “Frente a un cuadro de psoriasis hay que lubricar, mantener una dieta equilibrada y hacer ejercicio. Pero tanto en la psoriasis como en otras dolencias, si se diagnostica como enfermedad psicosomática, es importante generar fuentes de distracción que permitan relajar la mente, como practicar un instrumento musical por ejemplo”, indica la Dra. Araya.

Por su parte, la Dra. Fuentes añade que en la psoriasis y en el acné el sol del verano puede jugar un rol positivo. “La mayoría de los pacientes que toman sol, con la protección adecuada, tienen un efecto antiinflamatorio que serviría para ambas dolencias como un antibiótico”, sostiene.

Cuando hay exacerbación de estas enfermedades es bueno consultar al especialista porque hay herramientas terapéuticas que se pueden usar para calmar los síntomas. “Las terapias alternativas son muy recomendadas porque la mayoría de estas enfermedades son crónicas y este tipo de tratamiento puede ayudar a manejar el estrés. Por ejemplo, la meditación tipo mindfulness, el yoga o cualquier actividad que sirva para disipar la tensión, como hacer deporte o cualquier tipo de ejercicio”, señala. La alimentación cumple un rol fundamental en el tratamiento. “En el acné, por ejemplo, es indispensable eliminar el exceso de carbohidratos y, según se ha demostrado, también la leche de vaca. En pacientes con psoriasis se recomienda consumir omega 3, no fumar y no beber alcohol, lo mismo que para los casos de rosácea”, puntualiza la Dra. Fuentes.

RESIDUOS EN CASA: ¡NO TODO ES BASURA!

Grande sería nuestra sorpresa si un día pusiéramos atención a cuánta cantidad de residuos generamos en nuestro hogar: envases, botellas, plásticos, papeles, vegetales, entre otras cosas. Frente a este escenario, es importante entender que no todo lo que botamos es basura.

Rodolfo Poblete, gerente general de TriCiclos, nos entrega algunas respuestas sobre ello. ¡Toma nota!



¿Por qué es importante clasificar los residuos en la casa?

Muchos de los materiales que usamos en nuestra vida cotidiana pueden tener un cierre de ciclo por medio del reciclaje, lo que permite que tengan una segunda vida y no terminen en vertederos o en la naturaleza. Con eso en mente, la gestión adecuada de los residuos en casa implica hacer una separación de los mismos, para simplificar el tratamiento en los puntos limpios y plantas valorizadoras; y una limpieza, para evitar la contaminación de la materia prima por microorganismos.

¿Cuál es el porcentaje aproximado de reciclaje domiciliario en Chile?

Se estima que la tasa de reciclaje domiciliario en Chile no supera el 4%, lo que plantea un desafío para implicar cada día a más personas. Dos de los elementos centrales para esto serían el fortalecimiento de la educación ambiental en la población y la existencia de más estaciones de reciclaje a lo largo del país.



¿Cuáles son los materiales/residuos que hoy en Chile tienen mayor tasa de reciclaje para ser convertidos en nueva materia prima?

De acuerdo con nuestra experiencia, a través de la red de puntos limpios privados más grande del país, los principales materiales son la **celulosa**, el **vidrio**, los **metales** y los **plásticos**.



Giselle
Siempre dura más®

**Jabón líquido Hipoalergénico
Cuida la piel de toda tu familia**



Nutrición



Ultra Suavidad



Hidratante



Baby

Panoramas y libros

Picnic en Parque Las Rosas

Tras una remodelación este parque quedó increíble. Podrás encontrar una rica explanada, con un sendero de maicillo que permite recorrer la zona. Tiene área de picnic, bancas, árboles, rosas, skate park y agility para entrenar a tus mascotas. No se permiten asados.

Dónde: Raúl Labbé 14.011, Lo Barnechea. Acceso gratuito.

Horario: 09:00 a 17:30 hrs. Más información: parquelasrosas@lobarnechea.cl



Naturaleza familiar en Parque Tricao

A solo 90 minutos de Santiago, Parque Tricao es una excelente opción para disfrutar las vacaciones junto a toda la familia. Con más de 100 hectáreas, se posiciona como el principal pulmón verde de la Región de Valparaíso y ha sido diseñado como un espacio natural destinado a la conservación de flora y fauna nativa. Cuenta con trekking, traslados en balsa, paseos en kayak, circuito de MTB, un aviario de vuelo libre y un jardín botánico.

Dónde: www.tricao.cl

Reserva Natural Altos de Cantillana

Este tesoro natural posee 12.000 hectáreas. Tiene dos cerros declarados Santuarios de la Naturaleza, Altos de Cantillana y Horcón de Piedra, y una valiosa diversidad de ecosistemas en cuanto a flora y fauna. Se trata de un museo vivo de la biodiversidad que puedes recorrer los fines de semana y festivos a través de cuatro circuitos de trekking.

Dónde: Sector Los Hornos, Laguna de Aculeo, Paine. www.altosdecantillana.org. Horario Sábado, domingo y festivos de 09.00 a 17.30 hrs.



Hams Kids

Juegos infantiles modulares tipo laberinto, los cuales cuentan con una gran gama de obstáculos y desafíos para los niños. Estos juegos son ideales para que se diviertan y al mismo tiempo desarrollen habilidades motoras, de coordinación y equilibrio. Para niños desde los 3 hasta los 8 años aproximadamente. Presentes en Calama, La Serena y Rancagua.

Dónde: www.hamskids.cl

Tenis gratis en Puente Alto

Si te gusta el tenis y quieres disfrutar de un rato de esparcimiento deportivo con tus amigos o tu familia, se viene la mejor época para hacerlo: vacaciones de verano. Puedes arrendar canchas de tenis en distintos puntos de la comuna a través de la plataforma web. Solo debes llevar las ganas, raqueta y pelotas. ¡Puedes jugar todos los días si quieres! Actividad gratuita.

Dónde: <https://deportespuentealto.cl/recintos>



El jabón
Número 1
en duración



Busca este logo  en nuestros envases reciclables



Nutrición



Ultra Suavidad



Hidratante



Coco Thai



Citrus Verbena

Giselle
Siempre dura más.



Detergentes Popeye que cuidan la piel, formato PET 3 Lts.

Varietades Familia, Bebé y Ecofriendly

Dónde: Supermercados

Precio referencial: \$14.990



Calienta Mamaderas Portátil

Dónde: www.bumbit.cl

Precio: \$59.990



Nuevas fragancias Jabón Gisele

Citrus Verbena y Coco Thai

Dónde: Supermercados

Precio: Pack x2: \$2.399



Carpa de viaje y juego 2 en 1 Nidö Bblüv

Dónde: www.babytuto.com

Precio: \$79.990



Maleta de juguetes para playa con moldes y pala perrito

Dónde: www.otuti.cl

Precio: \$13.990



Juego de asociación para niños "Espacio en casa"

Dónde: www.soydidacticos.cl

Precio: \$4.690



WAVY, nueva marca de trajes de baño y bikinis, edición limitada

Aprovecha el 20% de descuento por lanzamiento.

Exclusivo en tiendas Monarch, Monarch.cl, [Falabella](http://Falabella.com) y Falabella.com.

Lavalozas Hipoalergénico
Cuida tus manos



N°1 en el cuidado
de la piel sensible®



www.popeye.cl

Lavalozas
POPEYE
HIPOALERGÉNICO

POPEYE®

ECO FRIENDLY

- Detergente líquido formulado a base de tensoactivos de origen vegetal de fuentes renovables.
- Producto sin colorante.



Duro con las manchas, suave con el planeta 



www.popeye.cl

