



CESANA

CENTRO DE SALUD DEL NIÑO Y EL ADOLESCENTE



Revista CESANA

Edición 2011



EDITORIAL

Los invitamos a participar de esta nueva aventura que estamos viviendo el equipo de profesionales que conforma CESANA, en conjunto con todos aquellos niños, adolescentes, adultos, padres y profesores que día a día confían en nosotros.

Quisiéramos comentarles que mediante este proyecto se pretende proporcionar información en la forma del presente documento, que llega a sus manos, el cual, es **sin fines de lucro**, puesto que nace desde el más real y profundo deseo de nuestros colaboradores, por aportar al bienestar y calidad de vida de los niños y jóvenes que nos rodean.

Por lo tanto, nuestro único propósito es que a través de este medio, se genere un puente de comunicación entre la familia, colegio y profesionales de la salud mental y educación, para intercambiar conocimientos y opiniones válidas para enriquecer cada día nuestro quehacer con los niños y/o la relación con nuestros hijos.

De este modo, los invitamos a leer nuestros primeros artículos y reflexiones, pero esperamos que con el tiempo, ustedes también se sumen y apoderen de este espacio comunicativo. Por lo tanto, los invitamos desde YA a escribirnos acerca de sus opiniones, críticas o puntos de vista para que co-construyamos este espacio.

NUESTRA HISTORIA

Nuestro centro, CESANA, nace el año 2003, en la comuna de La Florida, entregando un servicio con una metodología de atención integral, todo “en un mismo lugar”.

Nuestra metodología de trabajo integra a la familia y escuela, como medio principal de intervención.

La atención, en un espacio conformado por especialistas, psicólogos, psicopedagogos, fonoaudiólogo, neurólogo y terapeuta floral, que desde sus experiencias brindan una mirada multidisciplinaria, al abordar la intervención y posterior evaluación (diagnostico) y psicoterapia.

El acento entonces, está dirigido en consensuar en conjunto (familia – escuela – especialista), las diversas problemáticas que se plantean. Aportando a nuestra entidad de manera comprometida, efectiva y afectiva, estrategias de nexos, que en directa relación benefician el trabajo de los niños, niñas y adolescentes, en los diversos espacios sociales en los cuales se desenvuelven.



Próxima Actividad en CESANA
Taller de Mosaico
Te esperamos en Enero
Llámanos

CESANA COMENTA

Este espacio está diseñado para comentar acerca de interesantes artículos que día a día aparecen en los medios de comunicación. De este modo, tendremos a nuestros profesionales revisando y comentando sobre contingencia y actualidad.

En esta ocasión, hemos escogido algunos extractos de un interesante artículo extraído el 2 de Abril de El Mercurio titulado "Pediatras y sus observaciones en las consultas: Los diez errores más comunes que cometen los papás en la crianza de sus hijos" escrito por la periodista Amalia Torres. Las primeras comentaristas son: Ps. Macharena Duhalde y Ps. Ana María Gallardo.

Los diez errores más comunes que cometen los papás en la crianza de sus hijos.



TV en la Habitación:

“Muchos creen que la televisión relaja, pero la verdad genera el efecto contrario: activa más”. Así explica la doctora Valeria Rojas, neuróloga infanto juvenil y presidenta el comité de medios y salud e la Sociedad Chilena de Pediatría, la influencia de la televisión en los niños. Estudios científicos demuestran que tener televisión en la habitación se relaciona con mal rendimiento escolar, obesidad, aumento de consumismo y trastornos del sueño (...).

“Creo que un concepto importante dentro de nuestras rutinas cotidianas, debería ser la de “higiene del sueño”, que se refiere a todas aquellas prácticas y hábitos que nos ayudan a tener un sueño reparador. Dentro de estas condiciones que deberíamos procurar tener para alcanzar un buen dormir, deberíamos tener una cama cómoda, una temperatura adecuada, un nivel de luz y ruido agradable, no comer antes de dormir, y una hora

específica para acostarnos. El ver televisión, no solo hace que nuestro cerebro no logre “desactivarse” para descansar, sino que condiciona nuestro sueño a que se retarde dependiendo de si el programa duró más, o que si luego de los monitos favoritos de nuestros hijos, vino otro igual de llamativo. Así mismo, nosotros relacionamos nuestros espacios privados con la actividad que ejercemos en ellos. Por ejemplo, si comemos en la cama, entonces cada vez que nos recostemos en ella nos dará hambre. Con este ejemplo podemos deducir, que si acostumbramos a ver tele en la pieza, entonces no relacionamos nuestra cama con descansar, sino con entretenimiento. Por lo tanto, debemos tener nuestro lugar de descanso, lo más libre de estímulos ajenos posible”.

Comenta: Ps. Ana María Gallardo Z.

Sin hora para dormir:

“No contar con una hora establecida para ir a la cama no solo dificulta que el niño concilie el sueño. Dormirse después de las diez de la noche también puede provocarles trastornos del desarrollo. “La hormona del crecimiento tiene su peak a la medianoche, pero para que eso ocurra, los niños tienen que estar durmiendo dos horas antes. Eso implica acostarlos al menos media hora antes” (21.30). Si esta hormona se genera en menor cantidad, existe la posibilidad de que el niño crezca menos de lo que podría hacerlo. Además el buen sueño permite fijar el aprendizaje, agrega”.

“Las noches de muchas familias suelen ser un caos: tareas

pendientes, materiales para el día siguiente, estudio, peleas, televisión hasta altas horas de madrugada, etc. Es importante para lograr un clima de armonía al interior del hogar que hayan normas claras respecto a las rutinas. De esta manera, si las tareas se hacen antes, se puede dormir antes y sin peleas. Por otra parte, el ritmo de sueño es muy delicado, cuesta mucho regularlo y es muy fácil desordenarlo. Dormir bien no sólo es favorable desde el punto de vista del crecimiento, sino que también favorece un mejor estado de ánimo y concentración a lo largo del día. ¿Cuántas veces no le ha pasado que ha tenido una mala noche y ha estado irritable y poco productivo durante el día? Si le pasa a usted ¡imagínese a sus hijos!”

Comenta: Ps. Mackarena Duhalde

Colaciones no saludables:

“No siempre es necesario que los niños tomen una colación entre comidas”. Señala el doctor Andrés Muñoz Allendes, pediatra del Hospital Clínico de la U. de Chile. Sin embargo, si se quiere, se deben evitar los azúcares refinados, los alimentos con sal y las grasas. “Una fruta o porción de leche descremada es lo ideal” dice Muñoz.

“Cuando los padres me comentan que sus hijos están con sobrepeso, habitualmente me encuentro que dentro del hogar, no hay rutinas claras en relación a las horas en que se come, que los padres suelen llevar un “engaño” a su hijo tras pasar horas fuera del hogar, o que le entrega dinero para que él mismo se compre su colación. Pues bien, se espera que desde pequeños, nuestras horas de comidas estén muy cerca (cada 2 se le da pecho a los recién nacidos, luego cada cuatro horas cuando incorporan las fórmulas de leche, y así las comidas se distancian). En este escenario, los adultos podemos prolongar nuestras horas de almuerzo durante el día, pero no los niños. **Si no tenemos hábitos claros de comidas, entonces el niño tendrá que consumir alimentos que no le corresponden para saciar el hambre natural que siente. Normalmente las golosinas son de fácil acceso.** Por otra parte, los papás que llegan muy tarde a sus hogares, suelen llegar con un chocolate como “regalito porque me echó de menos”. Lo que sucede es que el niño confunde luego las expresiones de cariños con necesidades alimenticias. Entonces, **OJO con las rutinas y con el lugar que le damos a la comida en nuestra familia.** Por último, por el poco tiempo que tenemos para preparar las colaciones de nuestros hijos, les

damos plata para que se compre su colación. Sin embargo, el niño aun no tiene noción de ser responsable de sí mismo para comprar un alimento saludable. Mejor sería si los días sábados pudiéramos escoger en conjunto, una colación saludable para que lleve todos los días (por ejemplo, galletas de avena, frutas, leches, etc.)!.

Opina: Ps. Ana María Gallardo Z.

No saber controlar las pataletas:

“Un error común entre los padres, explica el pediatra de la Clínica Las Condes Mauricio Yunge, es no saber controlar las pataleta. “El hijo tiene que entender que ésa no es la manera adecuada de conseguir las cosas. Y si es necesario, hay que llevarlo a su pieza hasta que se le pase. Los padres tienen que darse cuenta cuándo quiere manipular”.

Paletas... ¡uf! Un tema de preocupación para muchos padres y profesores, que no saben cómo controlar a los niños que cinco minutos atrás eran adorables.

No lo olvide: **el que primero debe mantener la calma es usted.** Las pataletas suelen volverse peor a cada segundo cuando usted se enfada, grita y lo que partió como una insistente petición, se transforma en una escalada de gritos para demostrar quien tiene el control de la situación. **Es importante que pueda acoger la genuina frustración que siente su hijo al no conseguir lo que quiere, pero al mismo tiempo, que se muestre firme en su decisión.** Si no entiende razones en ese momento, espere un tiempo prudente hasta que esté más calmado y ahí hable con él. En los momentos de rabia es mejor “enfriar” la situación antes de dar el paso siguiente”.

Comenta: Ps. Mackarena Duhalde.

“Ojo, que las pataletas no son lo mismo a los 2 años, que a los 10. Hay que tener en cuenta que los niños menores de 3 años NO MANIPULAN, sino que nos expresan su frustración por no obtener lo que no quieren, solo que al no tener un lenguaje logrado, no pueden decir con palabras “Mamá, tengo rabia por no tener lo que quiero”. Personalmente no estoy de acuerdo con “llevarlo a su pieza hasta que se le pase”, porque lo que le transmitimos al niño es “Estoy tan cansado de ti, que no te soporto”. Esta es una medida desesperada. Los castigos deben aplicarse como una escalera: En el primer escalón le digo con un

gesto facial que está haciendo algo mal, en el segundo le digo con la voz “Eso está mal”, en el tercero podría levantar algo la voz y como último recurso usar el “time out”, que es mandarlo a su pieza. Si usamos esto como primera medida, nos quedamos sin recursos. Pero además es importante mencionar que **“LOS NIÑOS APRENDEN MÁS CUANDO SE LOS PREMIA POR LO QUE HICIERON BIEN”**

Comenta: Ps. Ana María Gallardo Z.

Retar y gritar:

Gritarle no sirve. De hecho, según el doctor Muñoz, es importante explicarle al niño por qué se le dice algo, aunque siempre de una manera sencilla que logre comprender. También es esencial retarlo en el mismo momento en que comete el error. “No tiene sentido que llegue la mamá en la tere y lo rete por algo que hizo en la mañana. Por eso, si el niño está cargo de otra persona, hay que dejarle claro qué cosas, puede hacer y qué no” Añade Yunge. Aprender a reprender también es clave. “No se puede retar a un niño con rabia. Lo primero es calmarse y si es necesario, contar hasta diez”, señala.

Muchas veces levantamos la voz innecesariamente para demostrar autoridad. **Los límites bien puestos no surgen desde el miedo, sino desde el respeto y del cariño que existe entre padres e hijos.** Los retos deben ser proporcionales al error y **predecibles**, es decir, un niño debe saber lo que está permitido y lo que no, para poder aprender a autorregular su comportamiento. Si a veces lo retan por algo y otras veces, por la misma cosa, no recibe amonestación alguna (o recibe un castigo muy diferente al de la primera vez), se crea confusión. **Los límites, para que sean efectivos, deben ser consistentes, proporcionales y explicados** en un lenguaje que la edad les permita comprender.

Comenta Ps. Mackarena Duhalde.



Prevención en el día a día.

Por: Ana María Gallardo Z. Diplomado en Intervención en Abuso Sexual Infantil UC.

Últimamente la televisión nos ha bombardeado con el tema del Abuso Sexual Infantil: El caso Karadima, varios casos presentados en colegios, y como si eso fuera poco, la teleserie nocturna de moda aborda el tema.

Efectivamente es positivo que estos temas salgan a la luz para proteger a nuestros hijos. Sin embargo, la contraparte es que con todas las noticias, ya da desconfianza dejar a nuestros niños a cargo de familiares y/o de los colegios.

Hoy quisimos abordar el tema en CESANA para contestar a las dudas que traen los papás a consulta.

Una duda frecuente que resalta es ¿A mi hijo le podría pasar esto?

En primer lugar, es importante que cualquiera podría ser víctima de abuso sexual, ya sea niño o niña e independiente de la edad. Los agresores no escogen un único perfil de niño o característica específica. Así mismo, el abuso sexual infantil (ASI), a diferencia de lo que comúnmente se cree, se da en todas las clases sociales, niveles económicos y religiones.

Sin embargo hay ciertas características personales que hace que ciertos niños estén más propensos a agresiones de otros, ya sea de carácter sexual o no. Ejemplo de estas características son:

Baja Autoestima: “Soy fea y gorda...y él me decía que era linda. Confiaba en él porque me sentía bien”.

Necesidad de afecto y/o atención: “Era la única persona que me cuidaba y me escuchaba. Decía que me quería, y me sentía especial”.

Aislamiento: “Yo siempre andaba caminando solo por el colegio y por la calle, por eso me decía que me quería acompañar”.

Niños o niñas con actitudes pasivas o miedo a represalias: “Tenía miedo de hablar, porque pensaba que me iban a retar o que mi mamá no me iba a creer, por eso siempre me callé”.

Timidez, poca asertividad o tendencia a la sumisión: “Me sentía mal, pero no quería decirle que no para no hacerlo enojar. Yo tenía miedo, pero prefería no hacer nada”.

Falta de educación sexual: Yo no entendía que me hacía, pero él me decía que esto era normal...que yo tenía que aprender con él o con otro igual.

Entonces... ¿Cómo puedo prevenir que algo así le suceda a mi hijo?

En base a la lista anterior, piense en cómo es su hijo y cómo podría ayudarlo.

1) Fomente un buen autoestima: Recuerde que la familia es nuestro primer espejo. Procure enfocarse siempre en lo positivo que ella o él tiene tanto a nivel físico (“que lindo tienes tu pelo hija”), de personalidad (“ella es alegre”), de habilidades (“toca muy bien la guitarra”) y espiritual (“ella siempre comparte”).

2) Procure compartir tiempo de calidad: Las largas jornadas laborales claramente pasan la cuenta a diario. Sin embargo, mostrar afecto y atención es esencial para que ellos tengan la sensación de ser “querible” y de “pertenecer a una familia”. Preguntas como “¿Qué tal tu día?” y compartir pequeños hábitos tales como cenar juntos le demuestran lo importante que es para nosotros.

3) Autonomía y Autocuidado: Ciertamente que un niño pequeño no debe andar sólo por las calles, y si por algún motivo debe hacerlo, entonces es necesario conversar acerca de formas de autocuidado: “no hablar con extraños, no entregar información personal, no andar con elementos que exhiban su nombre”, etc. Además los padres siempre

tienen que estar al tanto con quiénes se junta su hijo, qué hacen y qué conversan, ya sea un adulto conocido o no. **Recordemos que la mayoría de los abusos se dan por parte de alguien que conocemos y habitualmente confiamos. En este sentido, no puede haber secretos entre padres e hijos.**

4) Educación sexual temprana y guiada: No habría que esperar que el colegio fuera el encargado de hacer educación sexual, ya que la familia transmite valores relacionados con la sexualidad desde que el niño es muy pequeño. Por lo tanto, es importante que desde pequeños y con un lenguaje MUY SIMPLE se les explique que hay conductas, caricias, besos que son permitidas, y otras que no deben aceptar de nadie. Así mismo, **el internet está prohibido para averiguar estos temas** (por el riesgo a que acceda a material no apropiado). En esta misma línea, los padres deberían estar pendientes del contenido de los libros, sitios cibernéticos y/o películas a los cuales acude su hijo, de modo que no tenga acceso a material no apropiado.

5) Asertividad y capacidad comunicativa: En otros tiempos, ser tímido o retraído era señal de respeto hacia los mayores. Sin embargo, hoy en día estamos conscientes que debemos incentivar a los niños y niñas a expresar cuándo no les gusta algo. En este sentido, enseñarles a los niños a ser asertivos, es decir, expresar lo que piensan y sienten en el momento preciso, es un GRAN paso para enseñarles también a hacer valer sus derechos y definir sus límites. Es relevante mencionar que es en casa donde el niño aprende a poner sus límites y a expresar lo que desea. Por lo tanto, es importante que se le respete sus límites cada vez que él o ella dice que algo le incomoda, o cuando requiere de más privacidad.

En fin, son muchas las formas de ayudar a prevenir abusos hacia nuestros hijos y pareciera ser que **la comunicación fluida entre padres e hijos fuera la fundamental**. Sin embargo, no se puede desconocer que las cifras negras en abuso sexual son altas, y que es un hecho lamentable que ocurre más de lo que se desearía. Es

por esto que es importante hacer un llamado de atención, y que padres u otros adultos se animen a consultar cada vez que sospechen. Como dice el dicho: **“prevenir es mejor que reparar”.**



LA FAMILIA PARTICIPA

Estimados apoderados: Tomando en cuenta las inquietudes que muestran los padres cuando son derivados a otros profesionales externos a la escuela, hemos diseñado este espacio para entregarles información que pudiera serles útil a la hora de consultar con algún especialista de la educación o salud mental de sus hijos. Con esto, nuestro principal objetivo es que ustedes sean agentes activos y participativos en el diagnóstico y tratamiento de sus hijos.

“Síndrome de Déficit Atencional ¿Qué rol cumpla yo en el diagnóstico y tratamiento de mi hijo?”

Hoy en día, todos estamos bastante de acuerdo con que el Déficit Atencional es un diagnóstico que se ha usado y sobre-usado para explicar la conducta de todos aquellos alumnos que por algún motivo dificultan o impiden el funcionamiento normal dentro del aula de clases.

Sin embargo, cuando le preguntamos a los padres, cómo es la conducta del niño en el hogar, habitualmente nos contestan que el niño “es tranquilo”, “prende la tele y no se escucha”, o explican que en la casa es inquieto, pero nada fuera de lo común. Es esta la contradicción que confunde a los padres, y en ocasiones los lleva a tomar decisiones respecto de la medicamentación en sus hijos, no teniendo claro si están haciendo algo por su beneficio o no.

Pues bien, la mejor decisión es siempre la que **se acompaña de información, distintos puntos de vista y reflexión personal** al respecto. Sobretudo cuando se trata del bienestar de un hijo, no se deben subestimar estos puntos.

Por lo tanto, procedamos a hacer un recorrido por los

distintos aspectos que usted como padre o madre debería revisar antes de llegar a la consulta del profesional de modo de ser un participante activo en el diagnóstico de su hijo.

1) Preguntar al colegio por qué lo envían: Es importante tener presente que la primera alerta puede ser del profesor. Es él quien ve a su hijo en espacios sociales de competencia, frustración y de aciertos, por lo tanto, es este profesional el que proporciona información relevante que usted debe manejar y transmitir al especialista. Es por ello, que la alianza que usted realice con los profesores de su hijo, será esencial para un adecuado proceso de evaluación y tratamiento.

2) Preguntar al profesor desde cuándo lo nota: Si el niño siempre ha sido inquieto, impulsivo o desconcentrado o el profesor o profesora mencionan que hubo un cambio abrupto en su forma de ser o de comportarse. Esta información es imprescindible para que el profesional pueda llegar a un buen diagnóstico.

3) Preguntar al profesor en qué ramo/s se da este problema: En ocasiones el profesor hará notar que su conducta o déficit de atención es generalizada, o que sólo se da en uno o dos ramos donde coincidentemente ambos necesitan de habilidades matemáticas, lectoras o de escritura.

Es importante mencionar que suele confundirse el Déficit Atencional con **problemas específicos del aprendizaje**, que un psicopedagogo podría ayudar a detectar mejor. Finalmente, es importante decir que los adultos también nos frustramos cuando algo nos cuesta, y no le prestamos atención o cambiamos de actividad.

4) Conversar en familia: Es importante que quienes han

estado a cargo de su hijo (usted, pareja, nanas, abuelitos, tías, etc.) conversen y hagan recuerdo de cómo ha sido su hijo desde la más tierna infancia hasta ahora.

Algunos padres relatan que desde el nacimiento fue más inquieto que sus hermanos, que cuando aprendió a caminar se pasaba con chichones, o que siempre lo “veían en la luna”. Recuerde que el déficit atencional implican **la presencia de una serie de conductas que siendo normales en niños, se presentan en forma aumentada** (mayor distracción, mayor actividad, o mayor torpeza), y habitualmente se han visto a lo largo del desarrollo del niño.

Si tanto los profesores como la familia perciben que este es un problema que se ha desarrollado en el último tiempo, entonces se podría pensar que es OTRO el problema que está presentando el niño (problemas visuales, auditivos, emocionales, etc.) que habría que descartar con otros profesionales. **Recuerde que las funciones de atención y concentración son las primeras que se ven afectadas frente a situaciones estresantes o cambios vitales.**

5) Prepare la entrevista con el profesional: Revise si tiene los antecedentes planteados y pida una hora con el profesional.

Independientemente si los atiende un psicólogo, neurólogo o psicopedagogo, el profesional **debe darse un tiempo** para hacer un historial de su hijo, para luego hacer un buen diagnóstico. Si usted ha revisado cada punto señalado, hará que la primera entrevista se realice con mayor fluidez.

6) Prepare algunas preguntas para su profesional: Ciertamente, cuando salimos de la consulta, se nos viene a la cabeza todo lo que no preguntamos. Esto es normal y esperable.

Si sabe que su hijo/a va porque probablemente lo diagnosticarán con Déficit Atencional (ya sea, porque se lo dijeron en el colegio, se lo planteó otro profesional, o porque usted se ha informado), es importante que usted lleve anotadas todas las preguntas e inquietudes que normalmente a todo padre le surgen: ¿Significa que mi hijo dependerá siempre de pastillas?, ¿Significa que mi hijo dependerá de los medicamentos? Etc.

7) Busque la mirada de un equipo: Por lo general, en el diagnóstico y tratamiento de un Déficit Atencional, se debería incluir la mirada de distintos profesionales:

neurólogo, psicólogo, psicopedagogos y otros según sea necesario.

A veces, incluso se generan discrepancia entre los profesionales. Coopere entregando la información recolectada y llevando a tiempo los informes que cada uno realice.

8) Siga y participe en el tratamiento: Si el equipo llega a un consenso, y finalmente se realiza el diagnóstico de déficit atencional, **entonces usted será el encargado de que el tratamiento se lleve a cabo** completamente según las indicaciones de cada uno de los profesionales.

Sin embargo, recuerde que usted no es un ente pasivo en el tratamiento. Al contrario, **usted es el vocero de su hijo**, por lo tanto debe hacer notar si su hijo no responde al tratamiento como usted lo esperaba, si su ánimo o conductas han variado, o si sus notas no mejoran.

Entonces **¿cuál es mi rol en el diagnóstico y tratamiento de mi hijo?** Ciertamente ustedes **como padres son los protagonistas**. Ustedes son los que articulan el contacto con el colegio, facilitan el intercambio de información entre profesionales, entregan la información necesaria para que se realice un buen diagnóstico, y finalmente son los encargados de que se lleve a cabo el tratamiento.

Padres que no se convencen con un diagnóstico (porque están en su derecho a opinar, o porque no se han informado debidamente), no llevarán a su hijo a terapia, o no aportarán como es esperado. Por lo tanto: **INFÓRMESE, REFLEXIONE, PREGUNTE y PARTICIPE**, puesto que es su derecho y deber como padres.





CRISTIAN DACARET

Psicólogo Clínico de la Pontificia Universidad Católica de Chile.
Diplomado en Psicoterapia Sistémica y Familiar U. Chile, 2009.
Diplomado en Promoción de Apego Seguro. UC

A través de este espacio, invitamos a todos los profesionales, padres o niños a participar enviándonos sus opiniones, reflexiones o experiencias relacionadas con educación y salud mental.

Nuestro primer invitado en nuestra Revista es **Cristián Dacaret**, Psicólogo Infanto Juvenil, quien hoy nos expone el tema: “La autoestima en el colegio y el deseo por aprender”

“Cuando hablamos de autoestima, nos referimos a la valoración que una persona hace de sí misma, en relación a sus capacidades y sus atributos personales (características físicas, rasgos de personalidad, formas de relacionarse con los demás, etc.). Le permite al niño experimentar emociones placenteras o displacenteras, en otras palabras, le permite al niño sentirse satisfecho o incómodo consigo mismo. A partir de estas sensaciones, construirá sus relaciones afectivas, con sus compañeros y adultos. Por ejemplo, un niño que se considera a sí mismo “tonto para estudiar”, se sentirá inferior que sus compañeros y probablemente buscará relaciones que le confirmen esta percepción que tiene de sí mismo. La infancia es una etapa decisiva para la formación de la autoestima, puesto que el niño es más vulnerable a la influencia de los adultos, por ejemplo,

a lo que sus padres y profesores puedan pensar de él. Si pensamos que **el niño pasa gran parte del día en el colegio, lo que ocurra en este contexto será fundamental**. De este modo, las experiencias de aprendizaje que tenga se convertirán en fuentes importantes de su autoestima. Así, la actitud con que un niño enfrente las tareas escolares, influirá en su autoestima. Un niño puede tener el deseo de aprender y su propósito será desarrollar distintas habilidades; por lo tanto, probablemente asumirá más desafíos, así como también será perseverante ante las dificultades que surjan en su proceso de estudio, percibiendo los errores como una oportunidad para aprender. O por el contrario, un niño también puede tener el deseo de obtener buenos resultados para demostrarse a sí mismo y a los demás cuán capaz es; con esta actitud, probablemente no sólo se sentirá presionado y exigido, sino que también sentirá los bajos resultados académicos como signo de su incompetencia personal, y en consecuencia, dejará de lado aquello que le parezca difícil de resolver, en vez de seguir intentándolo.

Ahora bien, ¿cómo puede fomentar en su hijo el deseo por aprender y no sólo el deseo de obtener buenos resultados? Primero pregúntese qué cosas le dice a su hijo cuando le va

bien y qué cosas le dice cuando le va mal. Recuerde que lo que usted diga sobre él probablemente será lo que el niño crea sobre sí mismo. Algunas sugerencias que le pueden servir:

- 1) Deje de lado la crítica cuando algo le parezca que no anda bien y enfatice cada vez que pueda las fortalezas y capacidades de su hijo.
- 2) Fomente en su hijo una actitud positiva hacia las dificultades y ayúdele a verlas como parte del proceso de aprender.
- 3) Ayude al niño a reconocer sus avances, aun cuando sus notas en el colegio no son lo que usted o él esperaban.
- 4) Siempre realice comentarios enfocados a la conducta de su hijo, no a su persona. Por ejemplo, en vez de decir “De puro flojo que eres, te fue mal”, diga “Esta vez no te esforzaste lo suficiente, para la próxima podrías hacerlo mejor”.

El colegio es parte fundamental en la vida de un niño. En la medida que sienta un deseo por aprender, disfrutará más de las distintas actividades escolares, encontrando mejores formas de relacionarse conmigo mismo, con sus compañeros y profesores... y por supuesto, con usted.



LOS NIÑOS NACEN PARA SER FELICES

José Martí, poeta cubano.

PROCLAMA DE PROFESOR

Sin duda son los profesores quienes más tiempo pasan con los niños hoy en día. Es por esto que les dedicamos este espacio para que puedan compartir con sus pares, padres y otros profesionales, aquellas reflexiones que surgen en el diario convivir con sus alumnos.

En esta ocasión, el espacio lo dedicará Isabel Jara Zubicueta, Profesora de Educación General Básica quien ejerció aproximadamente 20 años en aula. Hoy en día, Isabel es Directora del Proyecto CESANA. Actualmente egresada de Psicología Clínica.

La convivencia y el actuar cotidiano está sujeto y construido por el lenguaje, es éste el que nos lleva a hacer o no hacer cosas. A partir de él, nuestros hijos se modelan, se forman, y crecen a través del lenguaje, que puede estar cargado de amor, exigencias, un poco de miedo tal vez, pero siempre, con la intención de protegerlos. Lamentablemente, podríamos enviar mensajes que no reparamos, y que estas personas ávidas de aprender e interpretar todo el lenguaje que le proporcionan sus seres

queridos, lo guardan y los instalan en su aprendizaje y su personalidad.

Podríamos reparar que algunos discursos se enfocan en los resultados de la tarea y no así en los procesos. Un ejemplo de ello podrían ser nuestros diálogos que lo evidenciarían: “Este niñito ni estudia y le va súper bien”, “No tiene cuadernos y se saca puros sietes”, “Pasa puro jugando en clases, ni copia la materia y llegada la prueba, e igual le va bien”. Con ello, si bien estamos reforzando al pequeño que obtuvo una buena nota,

aparentemente también podríamos estar reforzando el poco esfuerzo, la falta de hábito de ordenar, trabajar o sencillamente estudiar, en desmedro del niño que sí hizo esfuerzo, se ordenó y trabajó, sin embargo, no obtuvo una buena calificación.

Otros discursos se enfocan, en el como se comportan, y no así, en su propia realidad. Ejemplo sería, cuando vemos a ese niño que según nosotros “**Es tan maldadoso y mal educado**” y luego descubrimos algo preocupantemente... que es el mejor amigo de nuestra hija, y que en realidad es víctima de lo que todos somos parte: “la desigualdad.” Aún así, en el sentido humano del juego y el abrazo, en la amistad brava del juego, nuestra propia niña nos enseña que su amigo no es malo, sino, lo malo es que quede sin ser recogido en la escuela mientras todos se marchan a su hogar, es malo que Julián coma restos de comida chatarra que le queda a su hermano mayor de 10 años que vende en la calle.

Mas, la principal enseñanza que nos deja esta niña, es aprender a reconocer a sus pares, no por las travesuras que a diario comete, sino por la belleza de su ser interior.

Entonces, ambas situaciones nos grafican la tarea que tenemos padres, educadores y profesionales que atienden a niños y niñas de ocuparnos para que ellos sean felices, a pesar de las desigualdades económicas y afectiva, y en definitiva, de la dura misión de EDUCARLOS.

Sería interesante a propósito de nuestra tarea “los niños nacen para ser felices” citar a nuestro biólogo e investigador Humberto Maturana cuando expresa: ser amoroso es aceptar al “otro” como un legítimo otro, en la convivencia, en circunstancia que el “otro” puede ser uno mismo. **Es decir, en nuestro discurso, aceptar a los niños como son, en sus procesos, en sus habilidades, en sus dificultades, en sus emociones, conductas y realidades. Aceptarlos, y por lo tanto amarlos en su totalidad.**

Si bien lo expresado puede parecer etéreo y la emoción y el amor parecería un diálogo idealista, es importante consignar que estamos en una clara necesidad de existir en un mundo más amable, reflexivo y afectivo. Nuevamente en la tarea diaria debiéramos tener presente convivir sin culpas a pesar de que trabajamos mucho, que no estamos con ellos todo el tiempo que queremos. Por ello, es necesario hablar, jugar, poner límites, acompañar, formar y a veces dejar que aquello que amamos tanto, deban aprender de sus frustraciones y de sus inevitables dolores. Aun así **“LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS NACEN PARA SER FELICES”.**

RESULTADOS DEL PRIMER CONCURSO ABIERTO A LA COMUNIDAD

A la vigilia del nacimiento de este proyecto, invitamos a todos los niños pertenecientes a la comunidad de CESANA a acompañarnos en esta espera, participando del primero de muchos concursos que esperamos que se realicen a futuro.

En esta ocasión el tema del concurso se inspiró en la reflexión “Los niños merecen ser felices”, y consistió en invitar todos los niños a dibujar y pintar acerca de aquellas cosas que en su vida cotidiana los hace sonreír y sentir felicidad. El premio: Publicar su dibujo en este espacio.

Grande fue la sorpresa al rescatar la simpleza y pureza en los corazones de estos pequeños, y el entusiasmo que mostraron. Fue así como llegaron decenas de dibujos a nuestros mesones y buzones.

Lamentamos no poder publicar todos, pero nos genera el optimismo de poder continuar con un segundo volumen.

Los invitamos conocer los dibujos seleccionados en este número:



Dibujo Ganador:
Antonia Muñoz Acosta - 10 años
Colegio Nazaret



CESANA

CENTRO DE SALUD DEL NIÑO Y EL ADOLESCENTE



Revista CESANA



Av. Vicuña Mackenna 9112, Dpto. 21 - La Florida
Fonos: 755 1505 - 793 9917

www.cesana.cl