



Boletín Informativo

21 de MAYO

84



ANIVERSARIO

INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
Coordinación de Centros de Desarrollo Infantil

CÓMO ABORDAR LA CUARENTENA EN CASA PARA ASEGURAR UNA BUENA CONVIVENCIA FAMILIAR.

Debido a la crisis provocada por el coronavirus, estamos en una situación que puede resultar algo extraña: niños en casa sin colegio, padres tele trabajando y todos sin poder salir a la calle nada más que para lo imprescindible. Es una situación que puede producir problemas de convivencia familiar debidos a la irritabilidad, la ansiedad o el estrés, entre otros factores. Queremos sugerir para que puedas cuidar la convivencia familiar y la salud durante la cuarentena.

Muchos de nosotros no habíamos vivido nunca una situación parecida y la incertidumbre y el miedo por lo que está ocurriendo en todo el mundo, pueden tener un impacto en nuestra salud y en la de nuestra familia.

Para que la convivencia familiar sea pacífica y haya armonía en casa, te proponemos una serie de consejos:

- Identificar los pensamientos que nos generan malestar. Es importante utilizar toda nuestra inteligencia emocional para saber qué pensamientos nos generan emociones negativas y comprender que otros miembros de la familia también pueden experimentar emociones que debemos comprender. Es fundamental controlar esos pensamientos para poder gestionar las emociones que provocan.
- Dosificar la información que consultas al día y asegurar que sea fiable. En circunstancias normales, recibimos multitud de información cada día, pero en la situación actual con la crisis del coronavirus, la cantidad de información que circula por internet sobre el tema es abrumadora. Es importante que elijas un momento del día para estar informado y que solo consultes fuentes fiables.
- Apagar tu móvil en algún momento del día. Estamos en un momento en el que recibimos muchos mensajes y llamadas de familiares, amigos y desconocidos. Esto nos hace estar permanentemente atentos al móvil, y es fundamental desconectar en algún momento y apagar el móvil para tener un rato de tranquilidad con tu familia.
- Respetar los horarios. Para que toda la familia siga una organización es importante mantener los horarios del día a día: hora de levantarse, de desayunar, de estudiar o trabajar, de comer y de cenar.
- Mantener las rutinas o ajustarlas a la nueva realidad. Los niños y niñas no asisten a la escuela debido a la cuarentena por lo que es necesario que mantengan una rutina que ocupe y organice su tiempo. Si tienen deberes del colegio ayúdalos si es necesario a hacerlos y fomenta que tengan un determinado orden de tareas cada día. Para que los niños y niñas colaboren se sugiere hacer reuniones diarias en las que se les asignen tareas y ellos tomen decisiones sobre su actividad. Cuando les involucras se esfuerzan más en alcanzar los objetivos marcados.

CÓMO ABORDAR LA CUARENTENA EN CASA PARA ASEGURAR UNA BUENA CONVIVENCIA FAMILIAR.

- Comunicarte de forma clara. El miedo y la ansiedad que puede generar la cuarentena en la que vivimos puede tener como consecuencia que no logremos comunicarnos de forma sencilla y clara con nuestra familia. Es fundamental que mantengas la calma y que te expreses con palabras sencillas y fáciles de entender, sobre todo cuando hables con tus hijos e hijas.
- Gestionar el miedo. En unas circunstancias como la que estamos viviendo estos días, el miedo es una emoción normal. Se trata de una forma de protección frente a algo que vemos como una amenaza. Debemos gestionar esa emoción y hablar con nuestros hijos e hijas sobre lo que sentimos, así como ayudar a los más pequeños a que se expresen si sienten miedo.
- Aprender a escuchar. Las prisas del día a día nos impiden pararnos a hacer algo fundamental: escuchar a nuestros seres queridos. Pregunta a tu pareja a tus hijos e hijas, haz que se expresen, interésate por ellos y escucha con atención lo que te dicen.
- Hacer actividades con tus hijos e hijas en casa. Estar en casa con tus hijos e hijas es una oportunidad para hacer cosas con ellos: juega, canta, baila, dibuja, cocina... Disfruta de cada momento en familia.
- Impulsar la autonomía de los niños y niñas. Tendemos a hacer muchas cosas por nuestros hijos e hijas que, poco a poco, pueden ir haciendo solos. Dales autonomía para que se puedan valer por sí mismos, explícales lo que pueden hacer. Puedes empezar por cosas sencillas como guardar juguetes o ponerse la ropa sola e ir añadiendo otras tareas como poner la mesa etc.
- Trabajar valores. La cuarentena y todos los ejemplos de solidaridad que se están produciendo, pueden ser una excelente forma de que los niños y niñas entiendan la importancia de valores como la solidaridad, el respeto o la ayuda mutua.
- Proteger a los más mayores. Los abuelos han ayudado a muchos padres cuidando a sus nietos y es el momento de protegerles y de darse cuenta de la importancia de cuidar su salud.
- Cuídate para poder cuidarlos. En este momento la salud es fundamental y cuidarnos para poder cuidar de nuestros hijos, hijas y de las personas mayores, es fundamental. Respeta todas las indicaciones que han dado las autoridades y cuídate.
- Aprender a ser más flexible. Estos días de cuarentena pueden ayudarnos a ser más flexibles, con nuestra pareja o hijos e hijas. No seas tan exigente, comprende cómo se sienten los demás y permite que cada persona tenga su espacio.

En definitiva, la cuarentena que estamos viviendo para proteger nuestra salud y la de la sociedad en general, es necesaria. Debemos ver de forma positiva la situación y favorecer una convivencia familiar pacífica que nos ayude a salir fortalecidos de la situación y a aprender.

ACTIVIDADES PARA APRENDER A RECONOCER Y NOMBRAR LAS EMOCIONES

(Eduquemos hacia la inteligencia emocional)

Seguramente conoce la importancia de educar y trabajar las emociones desde la más tierna infancia, pero quizá no sabe muy bien por dónde empezar ni cómo ayudar realmente a los niños a entender y saber gestionar mejor sus sentimientos y su mundo interior. Por eso he recopilado algunas súper ideas (muy fáciles de realizar pero muy eficaces) para trabajar las emociones con los niños y niñas (en casa o en el aula), para que aprenda a reconocerlas, diferenciarlas y adquieran el lenguaje emocional necesario para entender qué les pasa en cada ocasión y así puedan expresar lo que sienten a los demás. Con estas actividades y juegos podremos ayudarles a desarrollar todas y cada una de las competencias emocionales básicas.

1. Crear un **DICCIONARIO DE EMOCIONES propio**:

Esta actividad se puede realizarla a cualquier edad, a partir de unos 2 años.

Consiste en recortar varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción y los niños deben identificar la emoción y clasificar las imágenes.

Para los más pequeños puedes empezar con un par o tres de emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo, amor o asco) e ir ampliando progresivamente a otras emociones más complejas.

Puede pegar las fotografías en la página de una libreta y escribir bien grande el nombre de la emoción que representan. Aproveche para hablar de esa emoción en concreto: cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo, qué cosas nos producen dicha emoción, que pensamientos nos provoca, que podemos hacer al sentirla, etc.



ACTIVIDADES PARA APRENDER A RECONOCER Y NOMBRAR LAS EMOCIONES

(Eduquemos hacia la inteligencia emocional)

2. Leer CUENTOS de EMOCIONES:

Los libros pueden ser nuestros grandes aliados en la educación emocional de los niños. Por ejemplo: nos ayudan a tener mayor vocabulario emocional, a reconocer e identificar emociones, a comprender nuestras experiencias vitales (pasadas o futuras), a empatizar con los demás, a poner consciencia y palabras a lo que nos sucede (eso nos ayuda a sobrellevarlo mejor), nos muestran modelos y estrategias para resolver conflictos, nos reconfortan, fomentan el diálogo,... ¡Y un sinfín de cosas más!

Algunos cuentos que te pueden ser útiles:

- “El monstruo de colores” de Anna Llenas, en cartóné para los más pequeños (+1 año). También puedes encontrar la versión normal y la versión pop-up (estos para +3 años). Descúbrelo en mi reseña.
 - “El bestiario de las emociones”, a partir de 2 años: graciosos y expresivos animales para ir identificando y nombrando emociones con los más pequeños.
 - “Las emociones de nacho”, a partir de 3 años.
- Los mejores cuentos para trabajar las emociones con los niños: una cuidada selección de libros sobre emociones concretas vistas a través de grandes historias que nos ayudan a entenderlas mejor.
- “El emocionario del inspector Drilo” de Susanna Isern (+5-6 años): un repaso por las emociones más importantes, cada una contextualizada en una pequeña historia inicial y con consejos sobre cómo gestionarla y reconocerla en uno mismo o en los demás. Más info en mi reseña.
 - “El gran libro de las emociones” (+7-8 años): muy completo y con las emociones contextualizadas en historias, leyendas o cuentos de diferentes partes del mundo.
 - “Recetas de lluvia y azúcar” (para pre-adolescentes y adolescentes): 25 recetas llenas de imaginación para 25 emociones descritas de forma muy poética y metafórica.



ACTIVIDADES PARA APRENDER A RECONOCER Y NOMBRAR LAS EMOCIONES

(Eduquemos hacia la inteligencia emocional)



3. Actividad “DIBUJAMOS EMOCIONES”:

Esta es una actividad muy sencilla. Ponemos un espejo delante del niño y le ayudamos a representar las expresiones de cada emoción, luego las puede dibujar en un papel y escribir cuándo se ha sentido así.

4. Juego “MEMORI DE EMOCIONES”:

Con las fotografías de la actividad anterior podemos montar un memori casero de emociones.

Necesitamos imprimir un par de fotografías del niño expresando cada emoción. Luego las pegamos en tarjetas idénticas que podemos hacer con cartones cuadrados.

¡A jugar!

Recuerda que se ponen las piezas boca abajo y cada participante las va levantando de dos en dos. Si son iguales, se las queda y vuelve a tirar. Gana quien tiene más parejas.

Podemos aumentar la dificultad añadiendo más emociones o colocando fotos de dos niños distintos para una misma emoción.



ANQUILOGLOSIA

También conocida como frenillo corto o lengua atada es una condición -presente desde el nacimiento- caracterizada por un frenillo anormalmente corto que restringe el movimiento de la punta de la lengua por debajo de los límites normales. El frenillo es un repliegue mucoso, elástico que casi siempre pasa desapercibido y raramente provoca dificultades. Se extiende a partir de la base de la boca hacia la superficie inferior de la lengua, en su línea media.

Función

Es el órgano más importante para la articulación del lenguaje. Mientras hablamos, la lengua realiza una gran cantidad de movimientos desde elevación de la punta, retracción y protrusión. La rapidez, exactitud y sincronismo de los movimientos de la lengua, son de extraordinaria importancia para la articulación del lenguaje. Además de servir para el habla, la lengua es necesaria también para chupar, masticar, tragar, comer, beber, para la salud de los dientes y de las encías, para besar, para limpiar la boca de los sobrantes de comida y otras partículas, para calentar el aire cuando respiramos por la boca y para jugar.

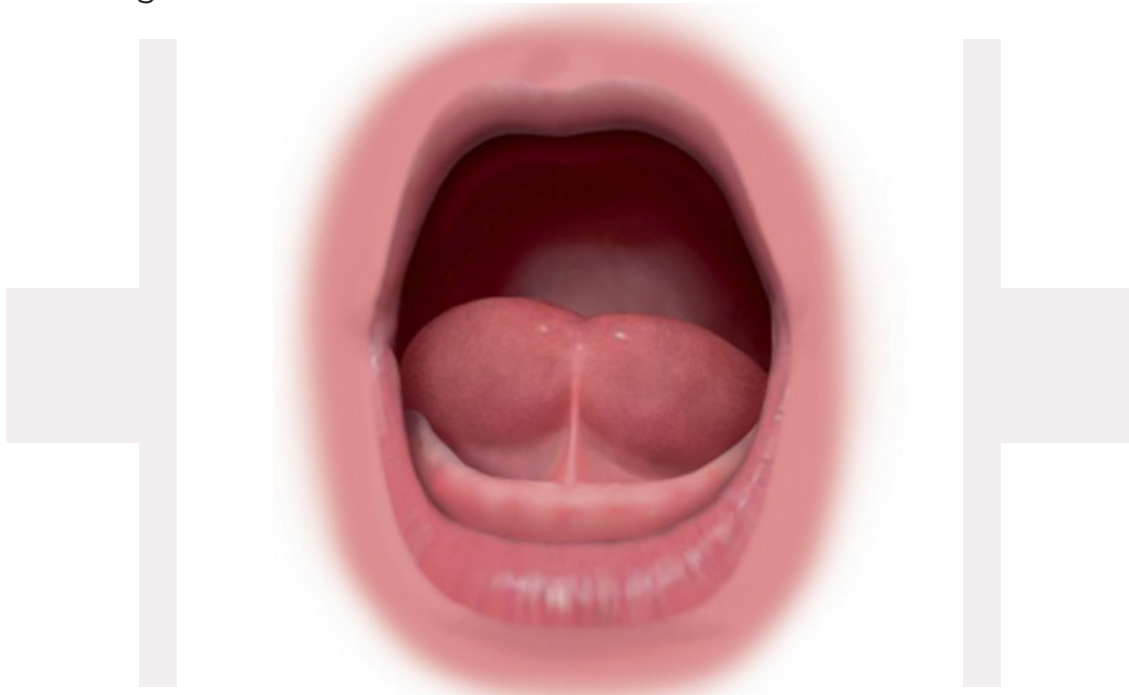
MOVIMIENTOS DE LA LENGUA

Extensión: acción de sacar la lengua hasta cubrir la encía inferior con la lengua y mantenerla en esta postura mientras dura la toma.

Elevación: acción de alzar la lengua hacia el paladar para comprimir la areola y poder así "ordeñar" el pecho.

Lateralización: la habilidad de mover la lengua a ambos lados de la boca.

Peristaltismo: movimiento ondulante de la lengua que permite llevar la leche hacia la faringe para ser deglutida.



ANQUILOGLOSIA

DIAGNÓSTICO

Retrognatia: (mandíbula inferior más corta de la superior) Es fisiológica en los bebés, y se modifica con su crecimiento, los bebés que tienen anquiloglosia acostumbran a tener una retrognatia evidente.

Callo o callos lingual: Indican que el bebé debe hacer mucha fuerza para agarrarse el pecho y eso le ocasiona ampollas por el roce.

Movimientos irregulares de la lengua: Cuando el bebé llora podemos observar que la lengua no se mueve de manera simétrica, se alza o se comba de diferentes zonas

Chasquidos: Los bebés con anquiloglosia pueden succionar haciendo ruidos con la lengua, chasquidos, muy característicos que indican que de vez en cuando la lengua no puede mantener el agarre.

Paladar ojival: La lengua, en reposo, no puede situarse en la posición correcta lo que acaba modificando las estructuras orales. El maxilar superior se estrecha formando una V, y el paladar paralelamente se hunde, lo que le confiere un aspecto profundo.

Tratamiento del frenillo lingual corto conservador:

Un tratamiento por el logopeda puede compensar las alteraciones provocadas por un frenillo corto en el límite bajo de la normalidad, haciendo de este modo innecesaria la frenectomía.

Tratamiento quirúrgico:

El tratamiento de elección del frenillo lingual corto es la frenectomía, consistente en la liberación de la banda de tejido fibroso que retrae y limita el movimiento de la lengua, realizando para ello una plastia local para el alargamiento del tejido. Si observamos el aspecto del frenillo bajo la lengua veremos que consta de dos partes diferenciadas: una próxima a la base de la lengua que es carnosa y ancha, y otra más exterior que es fina y casi transparente carente de vasos. La proporción entre estos dos segmentos determinará la técnica quirúrgica a seguir para liberar el frenillo.





Agradecemos la participación y colaboración para la elaboración de este Boletín al equipo técnico de la COCENDI y al CENDI “Eva Sámano de López Mateos” como de su directora la Lic. Araceli Hernández Hernández las cuales se encargaron del contenido de dicho boletín.

AUTORAS:

ANA LILIA MENDOZA TORRES.
TRABAJADORA SOCIAL DEL CENDI.

LIC. FRANCISCO PULIDO MORALES.
DISEÑO EDITORIAL.

