

Boletín Informativo



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
Coordinación de Centros de Desarrollo Infantil

"BENEFICIOS DE LAS UVA PASAS"



Cuenta con casi 50 proyectos individuales de investigación de salud y nutrición en, contenido y valor de los instrumentos, los efectos en el sistema digestivo, rendimiento deportivo y energía, salud bucal, índice glucémico y sistema cardiovascular.

· Por la cantidad y calidad de los nutrientes en la "uva pasa" como:

Fibra dietética.- Ayuda a tener una buena salud digestiva, evitando estreñimiento y mejorando el tránsito intestinal. Regula la glucosa en la sangre y niveles de colesterol. Representa el 9% de la ingestión diaria recomendada.

Hierro.- Ayuda a producir hemoglobina y mioglobina, para llevar y almacenar oxígeno en el cuerpo. Representa el 6% de la ingestión diaria recomendada.

Potasio.- Es un mineral que ayuda a la función de los nervios, contracción de los músculos y manutención del ritmo cardíaco constante. Representa el 9% de la ingestión diaria recomendada.

Las uvas pasas son una opción muy saludable, ya que han demostrado en estudios de pacientes con diabetes tipo 2 e hipertensión que generan 23% de reducción de niveles de glucosa tras comerla.

· Reducen 19% los niveles altos de glucosa.

· 8.7 mmHg la presión sanguínea sistólica.

Siempre bajo la vigilancia y de su médico.

Beneficios en salud en los niños.- son excelente fuente de carbohidratos naturales energía baja en grasa, su gran cantidad de hierro contribuye a su crecimiento y les da energía. Una excelente alternativa a los dulces azucarados y chocolates que los niños quieren comer.



Referencias:

Uva pasa cómo investigación científica. Comité Administrativo de uva pasa. RAC (Raisin Administrative Committee)

Texto realizado por el Área de Nutrición. CENDI "E.S.L.M" A.N. Marisol Bravo González.

INFLUENZA EN PEDIATRIA



Las enfermedades infecciosas desde hace tiempo han sido una amenaza para los seres humanos, especialmente cuando las condiciones sociales han cambiado continuamente. La influenza es una infección viral aguda de las vías respiratorias, altamente contagiosa. Es causada por el virus de la influenza A, B y C. Puede afectar a todos los grupos etarios durante epidemias, aunque tiene mayor morbilidad en los extremos de la vida. La enfermedad frecuentemente requiere de atención médica y hospitalización (causante de exceso en el número de días/cama-hospital y muertes).

Recordemos la epidemia que se presentó en México en el año 2009, producida por el virus de la influenza humana, la cepa del virus (influenza A humana H1N1 2009), que está estrechamente relacionado a un virus común de influenza porcina aislado en Norte América, Europa y Asia. La presencia de brotes epidémicos estacionales, requirió implementar medidas de aspecto preventivo e instalar un tratamiento. Se considera altamente contagiosa, que afecta la mucosa nasal, la faríngea, bronquios y hasta los alvéolos pulmonares. Esta infección puede tener un comportamiento endémico, epidémico o hasta de una pandemia.

AGENTE CAUSAL:

Los virus asociados a la influenza humana son miembros de la familia Orthomyxoviridae, tienen forma helicoidal y en su genoma presenta una cadena segmentada de ARN, hay 3 tipos A,B,C. El virus de influenza A (con 16 sub-tipos H1 a H16 y, 9 subtipos N1 a N9) causa de enfermedad moderada a grave, infecta a animales (aves, cerdos) y humanos afectando a todos los grupos de edad y causante de pandemias. El virus de la influenza B afecta solo a humanos ocasionando una enfermedad más leve que el tipo A. El virus de influenza C rara vez afecta a humanos

DATOS EPIDEMIOLOGICOS IMPORTANTES:

<u>Mecanismo de trasmisión</u>	Se trasmite de persona a persona por contacto directo a través de secreciones respiratorias producidas por toser o estornudar, o a través de artículos contaminados recientemente.
<u>Período de incubación</u>	varia de 1 a 5 días (tiempo que el virus se desarrolla en el organismo antes de producir síntomas).
<u>Período de trasmisión</u>	La persona es infectante 24 a 48 hs antes de iniciar los síntomas hasta 4 a 5 días de iniciado los síntomas, este último período puede ser más largo en niños pequeños. No existe estado de portador. Se considera una enfermedad estacional ya que se presenta en los meses de invierno en el hemisferio occidental.



INFLUENZA EN PEDIATRIA



SINTOMATOLOGIA:

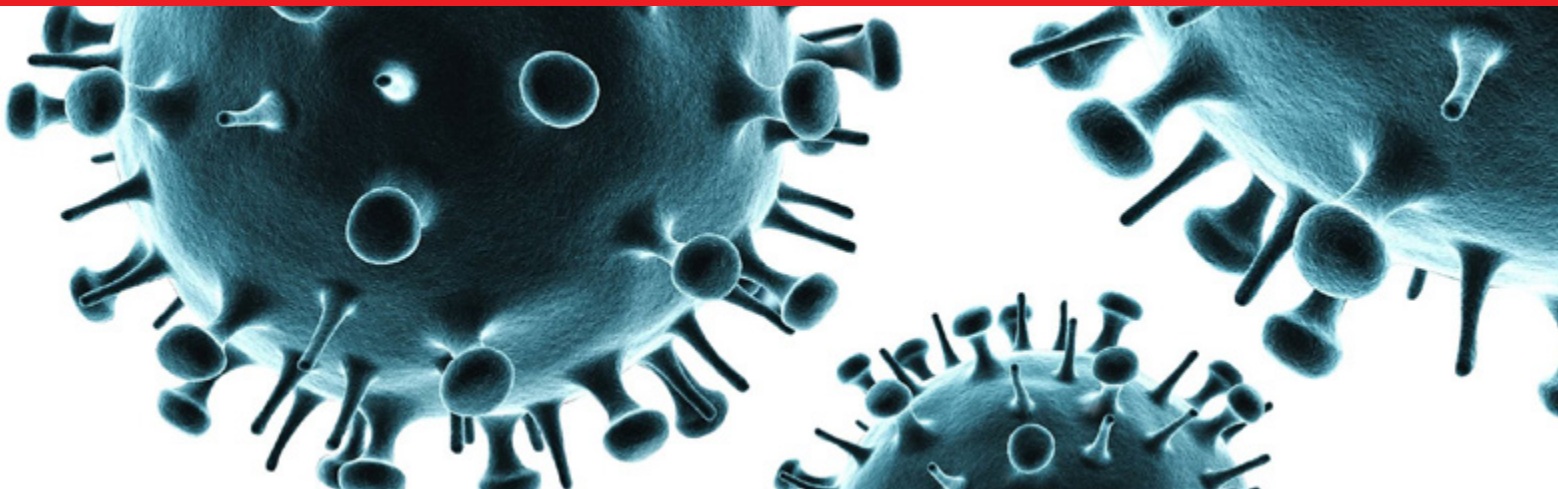
La gravedad de la enfermedad dependerá de la experiencia inmunológica previa, aproximadamente 50% de las personas infectadas desarrollará los síntomas clásicos de influenza. El inicio súbito de síntomas y signos respiratorios que incluyen: fiebre, tos seca, coriza, cefalea, odinofagia, ardor faríngeo, mialgias, artralgias, y ataque importante al estado general, puede haber infección y dolor conjuntival, dolor abdominal, náusea y vómito. En niños pequeños puede producir un cuadro séptico, crup o neumonía.

DIAGNÓSTICO:

El diagnóstico es clínico con todas o algunas de las manifestaciones anteriormente mencionadas. Existen seis diferentes tipos de pruebas de diagnóstico rápido que detectan antígeno del virus (prueba rápida inmunoenzimática, serológicas y molecular), los cuales tienen una sensibilidad que varía de 40 a 100% y una especificidad de 52 a 100%.

PREVENCIÓN:

La vacunación anual de personas en grupos de alto riesgo (niños y adultos mayores) de desarrollar complicaciones y sus contactos, representa la principal estrategia, se recomienda aplicarse en el mes de octubre para darle tiempo al organismo a producir los anticuerpos necesarios para la protección a ésta enfermedad. Las vacunas de mayor uso son producidas de virus crecidos en huevos embrionados inactivados con formaldehído o propiolactona, pueden producirse de virus completos tratados con detergentes o de antígenos de superficie (hemaglutinina y neuraminidasa) purificados. Son indicadas las que contienen antígenos purificados, ya que dan menos reacciones alérgicas. Habitualmente contienen los tres tipos virales recomendados por la OMS.



INFLUENZA EN PEDIATRIA

MEDIDAS GENERALES

Medidas no farmacológicas que se recomiendan para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias como la influenza son:

- a) Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, tirar el pañuelo a la basura.
- b) Lavado frecuente de manos con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar, puede utilizarse alcohol-gel.
- c) Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- d) Evitar el contacto con personas enfermas.
- e) Al enfermarse, debe quedarse en casa por siete días a partir del inicio de síntomas o pasado de 24 horas de haber desaparecido.
- f) Seguir los procedimientos de la Secretaria de Salud (cierre de escuelas para evitar pandemias), evitar frecuentar sitios con multitudes.
- g) Procure tener en casa lo necesario en caso de enfermarse: desinfectantes a base de alcohol, pañuelos desechables y otros artículos similares que puedan ser útiles para evitar tener que salir a comprarlos.
- h) Si la enfermedad es grave o es un individuo con alto riesgo de complicaciones por la influenza, busque atención médica.
 - i) Uso de cubrebocas, mascarillas rígidas y mascarilla N95-N99 en lugares públicos.
- j) Sana distancia de 1.8 metros si es posible

TRATAMIENTO:

No existe tratamiento específico para la influenza deberá aplicarse las medidas preventivas generales contra las infecciones respiratorias agudas que consiste en;

- Ofrecer líquidos abundantes
 - Aumentar el consumo de frutas de color amarillo anaranjado ricas en vitaminas A y C.
 - En niños pequeños no suspender la lactancia materna.
 - Evitar contacto con personas enfermas, lugares concurridos así como cambios bruscos de temperatura, tabaquismo y exposición a contaminantes dentro de la casa
- En pacientes con Influenza;
- Se recomienda permanecer en casa, en reposo para mejorar los síntomas y evitar contagio a otras personas, administrar líquidos abundantes, mantener libre de secreciones las vías respiratorias, insistir en la alimentación habitual, control de la fiebre por medios físicos, evitando la automedicación y el consumo de salicilatos (aspirina) para evitar la aparición de síndrome de Reye. Hacer énfasis en la identificación oportuna de signos de alarma de neumonía si lo hay acuda a una unidad de salud.

Bibliografía:

1. Fortino Solórzano-Santos, Ma. Guadalupe Miranda-Novales, Influenza, Bol. Med. Hosp. Infant. Mex. vol.66 no.5 México sep./oct. 2009
2. José Juan Castillo-Pérez, Luz Muñoz-Valera, Francisco García-Gómez, Juan Manuel Mejía-Aranguré, Análisis bibliométrico de la producción científica sobre la influenza en México, 2000-2012, Rev Med Inst Mex Seguro Soc 2015; 53 (3)

Texto Elaborado: José Trinidad Colula Gomez Medico de CENDI "Eva Sámano de López Mateos."

Como cuestionar a las niñas y niños para generar el pensamiento crítico y reflexivo.

Durante la estancia de las niñas y los niños en el CENDI es muy común que surjan dudas en la cotidianidad, y un sin fin de preguntas entre pares y con los agentes educativos con los que conviven; al ser éste un ambiente educativo, los adultos están alerta a dar respuestas que generen el pensamiento crítico, reflexivo y creativo, para conseguir este objetivo uno de los recursos didácticos es la pregunta pedagógica, este recurso permite a los niños reflexionar y cuestionarse en cada situación, pero ¿Qué sucede ahora que no asisten al CENDI?, ¿Quién genera ese pensamiento reflexivo?, ¿Se realizan preguntas a las niñas y los niños con intención pedagógica?, ¿La situación actual nos permite comprender, que por el momento los principales agentes educativos son las madres y padres de familia.

Como parte del acompañamiento a distancia con los padres de familia compartimos una herramienta que le permitirá a las niñas y los niños continuar con el proceso de aprendizaje desde casa, y es la importancia de generar preguntas pedagógicas, además algunas consideraciones para realizarlas. No olvides que desarrollar esta habilidad también requiere paciencia, pero al final el mayor beneficiado será tu hijo.



IMPORTANCIA DE LA PREGUNTA PEDAGÓGICA

Al plantear preguntas a las niñas y los niños se debe averiguar qué tanto saben de un tema, para saber de dónde partimos y poder favorecer el proceso de construcción del conocimiento. No hay que dar por hecho lo que la niña o el niño no saben de algún tema, y mucho menos asumir que entienden las cosas de la misma manera que nosotros, hay que recordar que todo aprendizaje parte de las experiencias previas.

Cuando realizamos preguntas a las niñas y los niños, en realidad estamos ofreciendo ayuda para que el niño active y movilice los esquemas de conocimiento que posee ya que esta acción le permite a la niña o niño acercarse a su zona de desarrollo próximo que Vygotsky, citado por Barquero p. 137, (1997), define como, la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial desarrollado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz. Como lo manifiesta Vygotsky (1997) la educación influye en los procesos del desarrollo, y reestructura, de manera esencial, todas las funciones de la conducta.

Hay que considerar que cuando una pregunta genera dificultad para la niña o el niño y no la puede contestar, no hay que perder la paciencia; en este caso mamá, papá o el adulto a cargo debe replantearla de manera más simple de tal modo que la niña o niño pueda responderla.

De esta manera se replantea el proceso que permitirá a la niña o niño alcanzar el grado de desarrollo próximo, o bien, lo acerca a un conocimiento que no había sido logrado. Si la pregunta no genera un reto cognitivo en las niñas y los niños, la respuesta será simple y no generará que estimule su proceso de reflexión.

Aplicar esta técnica requiere de una adecuada actitud y ejercitación, ser paciente y recordar que esta estrategia ayudará a conseguir el estímulo de la actividad mental de los niños. Dentro de esta concepción, el adulto a cargo debe estar consciente de que la utilización de la pregunta pedagógica es una herramienta valiosa para favorecer el desarrollo de las estructuras mentales de las niñas y los niños, así como estimular procesos de reflexión, autonomía y autocuestionamiento.

Para alcanzar este objetivo, es indispensable que se lleven a la práctica algunas ideas que le ayuden a plantear preguntas que favorezcan en las niñas y los niños, la construcción del conocimiento. Primero, es importante que se tenga en cuenta la causa y la finalidad de la pregunta, ya que, de esto depende la formulación que puede conducir a la creación de pensamientos convergentes o divergentes. El pensamiento convergente es un pensamiento que sigue un camino trazado y va dirigido a la solución concreta de un problema y se mueve en busca de una respuesta determinada, mientras que el pensamiento divergente, es un pensamiento lateral que activa "las antenas", por así decirlo, y trae de afuera (estímulos, imágenes, sensaciones, etc.) para crear algo nuevo.



También es indispensable tener presente la metodología que se utiliza, de tal modo que ésta estimule la capacidad de pensar, y se promuevan situaciones favorables para que el niño tome decisiones, resuelva conflictos y genere su propio conocimiento.

Cuando utilizamos de manera adecuada una pregunta ayudamos a la niña o al niño a simbolizar toda una estructura mental, que posteriormente expresará por medio del lenguaje. (Thuel, 1995)

Algunos autores entre ellos Huck (1976) proponen diferentes niveles y tipos de preguntas que nos pueden servir de guía:

Las preguntas que favorecen la **memoria**, donde las interrogantes pueden ser, ¿qué?, ¿dónde?, ¿cuándo?, y ¿quién?, pueden ser para recordar personajes de un cuento, o acciones realizadas en los mismos.

Cuando la pregunta tiene como intención la **comprensión**, ésta muy parecida a la de memoria pero la diferencia radica en que se espera que el niño represente la idea de una forma distinta de la dada originalmente. Por ejemplo, hacer un dibujo o dramatización para expresar la respuesta.

En las preguntas de **interpretación**, se le solicita a la niña o al niño dar más información y la oportunidad para que organice sus ideas, se puede apoyar de otra de referencia que le permita comparar o contrastar su idea en situaciones similares. Se pueden utilizar las preguntas, ¿por qué? o ¿cuándo?

Las preguntas de **aplicación** son aquellas en las cuales la niña o el niño hacen una aplicación directa del conocimiento, destrezas o criterios aprendidos previamente a una situación nueva. Con esta pregunta el adulto genere la identificación y solución de un problema. Esta pregunta, se puede plantear de la siguiente forma, ¿cómo puedes hacer...?

Otra pregunta es la de **análisis**, aquí se debe aplicar el razonamiento inductivo o deductivo, es decir tiene que lograr llegar a una conclusión general (razonamiento inductivo), o a una conclusión específica (razonamiento deductivo). Es una de las preguntas que puede tener mayor dificultad en este nivel, por tanto, deben plantearse preguntas como ¿cuántos? ¿Por qué? o pedirle que compare.

En las preguntas de **síntesis**, se debe permitir a la niña o niño decir, con sus propias palabras, una información dada y apoyar con preguntas que le permitan organizar la idea de manera secuencial, primero, después, al final, por ejemplo. Claro está, en forma concreta.



CONSIDERACIONES GENERALES PARA PLANTEAR PREGUNTAS PEDAGÓGICAS A LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS

Cuando se hacen preguntas a los niños y niñas, es pertinente tomar en cuenta las siguientes consideraciones:

- Utilizar una adecuada entonación y voz clara.
- Dirigirse de frente al niño.
- Es importante considerar el grado de desarrollo de las estructuras mentales de las niñas y niños, más que su edad cronológica.
- Fomentar un ambiente de respeto mutuo al no interrumpirlo cuando esté hablando.
- Si la respuesta es un sí o un no, someterla a un por qué o a un cómo?
- Plantear adecuadamente la pregunta, hacerla suficientemente específica, de manera que el niño tenga la posibilidad de responder.
- Tener presente que las preguntas que se formulen conduzcan al desarrollo de los objetivos que el padre de Familia se propone. Por ejemplo:

- **Para predecir: ¿Qué crees tú que ocurriría si...?**

- **Para diseñar: ¿Cómo procederías para comprobar tu idea?**

- Para sondear vocabulario: ¿Sabes qué palabra se utiliza para describir este objeto, fenómeno, planta, animal, etc?

- Dar tiempo de reacción al niño. Para Carballo (1983) no existen tiempos de reacción fijos para cada persona ni para cada edad cronológica, el dar este tiempo significa respetar la naturaleza de las vivencias, promover su libertad, espontaneidad y confianza en sí mismo.

- Tener cuidado de no introducir la pregunta con el nombre del niño. No obstante, esta forma de preguntar tiene su justificación en algunas ocasiones, pero ésta exige directamente la concentración de la atención del niño o niña.

- Incentivar al niño o niña a responder a las preguntas que se le hagan.

- Plantear la pregunta de tal modo que no involucre la respuesta.

Polanco (1973) propone algunas características que enriquecen estas consideraciones, entre ellas se puede citar las siguientes:

- Elaborar la pregunta con un lenguaje claro y conciso adecuado con la edad del niño o niña.
- Estimular el pensamiento creador, sin enfatizar en la memorización.
- Las preguntas deben tener continuidad, es decir, seguir el orden lógico para que el niño o la niña logre comprender el asunto por tratar.
- Las preguntas deben ser cortas y retadoras.
- No debe plantearse en forma negativa.
- No elaborar preguntas que puedan responderse con monosílabos, ya que a menudo no conducen a la reflexión.
- No iniciar con muletilla como: bueno, bien.
- Centrar las preguntas en una idea. No hacer dos preguntas al mismo tiempo.



REFLEXIÓN FINAL

Como reflexión final es importante que los Padres de Familia aprovechen el momento adecuado para favorecer la imaginación y creatividad del niño y de la niña, así como propiciar situaciones que contribuyan con la construcción del conocimiento, sin olvidar que cada niño y niña tiene su propio ritmo y que éste varía dependiendo de las experiencias y estímulos que haya tenido. Además es necesario:

Tener presente que el error es una fuente de aprendizaje, la cual hay que aprovechar y no recriminar como algo dañino.

Los Padres de Familia deben ser conscientes de que el niño o niña tienen un potencial que a través de preguntas pedagógicas puede ser aprovechado y valerse de sí mismo para la construcción del conocimiento.

Ante una pregunta, suelen surgir variadas respuestas y probablemente todas pueden ser válidas, esto le ayuda al niño y niña a entender que en diversas ocasiones no existe una única alternativa ante una situación dada.

Aprender a plantear preguntas a los niños y niñas no siempre resulta fácil, probablemente porque no se está acostumbrado, pero con entusiasmo y perseverancia, poco a poco, se puede lograr.

Se debe valorar la importancia de cuestionar a los niños y niñas como forma esencial para el desarrollo del pensamiento lógico y creer en su capacidad para crear respuestas creativas a conflictos planteados.

Por último, es importante recalcar que éste es un proceso de reflexión de parte de los Padres de Familia, en el cual es bueno cuestionarse cuándo, cómo y por qué preguntamos y así lograr plantear cuestionantes en el momento adecuado, de la mejor forma posible y formar un individuo capaz de elegir, opinar y tomar decisiones, respetándose a sí mismo, a los demás y al medio que lo rodea.

Referencia:

<https://educra.cl/wp-content/uploads/2018/08/preguntanivel-inicial.pdf>





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 Y AUTORES:

ÁREA PEDAGÓGICA

ÁREA MÉDICA
JOSÉ TRINIDAD COLULA GOMEZ .

ÁREA DE NUTRICIÓN
A.N. MARISOL BRAVO GONZÁLEZ.

DISEÑO EDITORIAL.
LIC. FRANCISCO PULIDO MORALES.

Diciembre 2020

