

CONTENIDOS

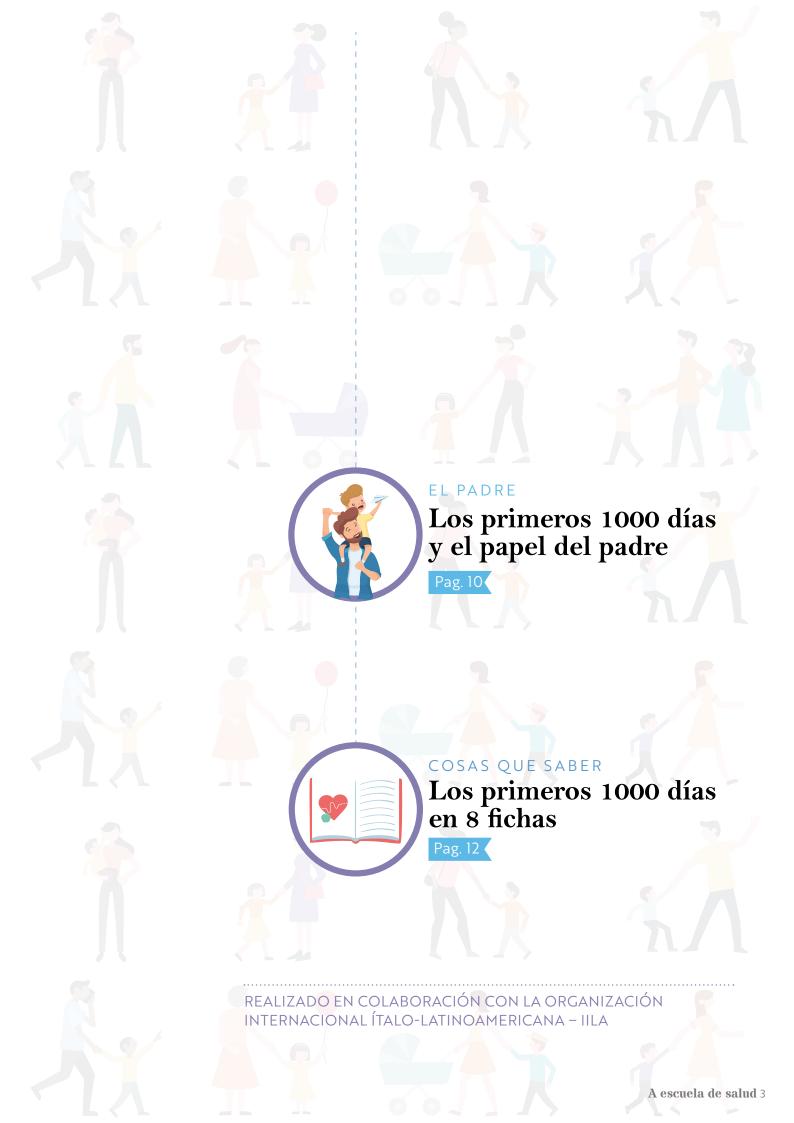
EN ESTE NUMERO Los primeros 1000 días que cambian nuestras vidas





«En los primeros 1000 días escribimos el futuro de un niño:

así es como»





Di Alberto G. Ugazio

asta hace unas décadas, pensábamos que las características físicas. biológicas y los comportamientos de todos nosotros procedían exclusivamente de los genes que heredamos de la madre y el padre. Hoy ya está claro que las cosas son diferentes, que no son tan simples. El desarrollo del ser humano ciertamente depende de los genes que cada uno de nosotros ha heredado. Pero desde el principio, su funcionamiento está bajo el control de los "mensajes" que llegan del entorno. El entorno en el que vivimos empieza a influir en el funcionamiento de los genes desde antes de la concepción, empezando por los ovocitos maternos y los espermatozoides paternos.

Inmediatamente después de la concepción, los "mensajes" del entorno llegan al feto a través del útero de la madre y luego, después del nacimiento, directamente desde el entorno en el que vive el niño.

En otras palabras, no estamos "predeterminados" por nuestros genes. El entorno que nos rodea, las personas que nos rodean e incluso los estímulos psicológicos son capaces de regular el funcionamiento de nuestros genes, de "apagar" unos y "encender" otros, de ralentizar o acelerar su funcionamiento. Ha caído el mito de que nuestras características, nuestros talentos y nuestros límites dependen exclusivamente de los genes que hemos heredado. Sí, dependen de los genes, pero el comportamiento de nuestros genes está a su vez controlado por el entorno.

¿Por qué el medio ambiente influye de manera tan decisiva en el funcionamiento de nuestros genes?

La característica más importante de los seres vivos es probablemente la capacidad de adaptarse a su entorno. Plantas, bacterias, virus, animales desde los más simples hasta los más complejos han sobrevivido y evolucionado durante millones de años, adaptándose a ambientes muy diferentes desde las profundidades de los océanos hasta los bosques tropicales- y además en constante cambio. Es suficiente pensar en la historia de la tierra y la alternancia de períodos glaciales con períodos en los que el hielo retrocede y la temperatura aumenta.

La adaptación al medio ambiente es tan importante que los organismos vivos han desarrollado numerosos mecanismos de adaptación. Uno de estos mecanismos ha sido descubierto en las últimas décadas y está demostrando ser de enorme importancia para el futuro de nuestros hijos y de las generaciones venideras.

Solemos hablar de los "primeros mil días" porque es en este periodo de tiempo, desde la concepción hasta los dos años de edad, cuando se forma gran parte de nuestro organismo. Y precisamente porque "en construcción", es más fácil modificarlo, adaptarlo al entorno. En término científico se dice que en los primeros períodos de la vida el organismo es plástico, es decir, es más fácilmente maleable. Una vez "terminada la construcción", siempre será posible realizar algunos cambios, pero por supuesto será cada vez más difícil y los cambios que podremos realizar serán cada vez más limitados. Durante los primeros mil días el diálogo entre el medio

ambiente y nuestros genes que siguen interpelando al medio ambiente es particularmente denso: el edificio que estamos construyendo -el organismo del feto y luego del recién nacido- es adecuado al medio en el que tendrá para vivir. o debemos hacer algunos cambios? ¿Habrá mucho para comer o estamos en tiempos de hambruna? ¿Estamos en una era de paz o debemos preparar el cuerpo para una sucesión de peligros y estrés?

Para hacer estas preguntas, nuestro ADN, la misma molécula que contiene los genes, ha desarrollado un conjunto de "antenas" extremadamente sensibles. Solo en los últimos años estamos empezando a entender cómo funciona.

Por supuesto, nuestra salud, pero también nuestras enfermedades, dependen en gran medida de este diálogo: qué tan bien se hicieron las preguntas y cómo se interpretaron las respuestas. Sabemos con certeza que la mayoría de las enfermedades de adultos y ancianos, desde enfermedades cardiovasculares hasta enfermedades neurodegenerativas y tumores, se originan en los primeros mil días, precisamente por errores o distorsiones del diálogo entre los genes y el medio ambiente. Los primeros 1.000 días son sin duda un momento crucial para nuestro desarrollo y, por lo tanto, son una extraordinaria ventana de oportunidad. Hoy tenemos la oportunidad de intervenir en las etapas más tempranas de la vida para orientar toda la vida hacia la salud. Estamos aprendiendo las conductas, los hábitos alimentarios, las características del aire necesarias para favorecer la salud del niño y, al mismo tiempo, prepararlo para una edad adulta y vejez sana y activa. Es una oportunidad que no podemos desaprovechar.



«En los primeros 1000 días escribimos el futuro de un niño así es como» Conversación de Nicola Zamperini

con Sergio Pecorelli

El profesor Sergio Pecorelli habla de la relación entre el período desde la preconcepción hasta los dos primeros años de vida y el estado de salud del futuro adulto





"Nuestra salud y bienestar a medida que crecemos, como adultos e incluso como ancianos, depende de lo que suceda antes de la concepción y durante los primeros 1.000 días de vida". Habla Sergio Pecorelli, profesor emérito de Obstetricia y Ginecología de la Universidad de Brescia.

Los primeros 1.000 días de vida de un bebé son el período que comienza en los momentos que preceden a la concepción y, pasando por los 9 meses de embarazo, finaliza a los dos años de vida. Se trata, subraya Pecorelli, de un "período fundamental en la definición del estado de salud del futuro adulto".



Qué es la teoría de los primeros 1000 días y por qué es importante?

La teoría de los primeros 1000 días nos hace entender cómo nuestra salud y bienestar a medida que crecemos, como adultos e incluso como ancianos, depende en gran medida de lo que ocurre antes de la concepción y durante los primeros 1000 días de vida. Esto está relacionado con la forma en que el medio ambiente externo afecta a nuestros genes, es decir, con la epigenética.



¿Cómo es posible que el comportamiento de los padres, incluso en el período previo a la concepción, pueda afectar la salud de un niño que todavía es un "proyecto"?

Hoy poseemos evidencias experimentales extraordinarias que se derivan del conocimiento del mundo animal. Hemos descubierto que las células germinales, es decir, los espermatozoides y los óvulos, que luego darán lugar a una nueva vida, son increíblemente sensibles al medio ambiente. Están ligados a nuestros estilos de vida.



Danos un ejemplo.

Una persona sedentaria, obesa, que come mal, influye en ciertos genes de tal manera que la predisposición a la diabetes, enfermedades cardiovasculares o incluso algún tipo de cáncer también aumenta producto de la concepción. En definitiva, sobre un niño que luego se convertirá en adulto.



¿Ambos padres tienen influencia en el futuro de sus hijos?

Si, absolutamente. En cuanto al padre, el proceso de espermatogénesis, es decir, la formación del espermatozoide, dura noventa días. En estos noventa días hay una "ventana de sensibilidad" de estas células al medio ambiente.





5 ¿Es en esta etapa que los hábitos de papá pueden afectar?

Si planea concebir un bebé, es importante que preste atención a sus hábitos durante al menos 180 días. Los espermatozoides se verán afectados positivamente por los comportamientos, incluso si no nos portamos bien antes.



6 Entonces comienza el embarazo.

El comportamiento materno durante el embarazo es ciertamente fundamental, a partir del entorno en el que vive. Es importante que la madre sea capaz de vivir en un ambiente tranquilo, en el que no haya estrés o lo haya lo menos posible.

El estrés es una de las causas más importantes de problemas que afectan al embrión y luego al feto.



Qué más puede hacer una madre durante el embarazo?

Tiene que tener cuidado de comportarse atentamente en tres aspectos de su vida. El primero es el ejercicio físico. A menos que existan contraindicaciones graves, debe hacer al menos 30 minutos de caminata rápida todos los días. El segundo es la nutrición: la madre debe alimentarse adecuadamente con los complementos alimenticios correctos. Y, por último, el estrés: debe tener lo menos posible.





¿Cómo afectan estos hábitos a la salud del bebé?

Todo esto influye de manera sumamente importante en el desarrollo del sistema nervioso y en la programación fetal, es decir, la programación de la función de todos los órganos del feto y en consecuencia de cuándo el feto se convertirá primero en niño y luego en adulto



Después del nacimiento, continúan los primeros 1.000 días: ¿qué importancia tienen los dos primeros años de vida del bebé?

Esta es una etapa crucial. En primer lugar, el entorno en el que vive el niño o niña influye mucho en los órganos y tejidos porque la plasticidad del cerebro y otros órganos es notable.



¿Cuáles son los consejos para los dos primeros años de vida?

El estilo de vida del niño es muy importante. Pensemos en la comida, por ejemplo, si está o no amamantado, qué habrá comido entonces la madre. No solo eso, la relación entre los padres puede volverse fundamental: el niño se ve muy afectado por un clima familiar favorable. Y luego, por supuesto, hay muchos otros componentes: el niño, entre otras cosas, debe tener libertad para moverse. A medida que el niño crece, después de haber pasado un año, el niño debe hacer al menos tres horas diarias de movimiento físico. Todo esto, y muchas cosas más, tienen un profundo impacto en lo que es nuestro programa de crecimiento.





Los primeros 1.000 días y el papel del padre

Incluso el padre puede contribuir activamente a la salud del futuro hijo, desde antes de la concepción: así es como

Por Francesco Gesualdo

a herencia genética de cada uno de nosotros se hereda mitad de la madre y mitad del padre. La salud y la enfermedad dependen, al menos en parte, de nuestra herencia genética, es decir, de los genes que nos transmitieron nuestros padres. Hoy, sin embargo, sabemos que nuestra salud y nuestras enfermedades también dependen, en gran medida, del entorno: el entorno en el que vivieron nuestros padres y el entorno en el que vivimos, especialmente en los primeros mil días: en el útero materno primero y luego en los dos primeros años de vida. Lo que importa es el entorno en el que vivía la madre, es casi obvio. Sabíamos esto incluso antes de que la ciencia lo probara. Una madre desnutrida, drogadicta o con mala salud difícilmente puede tener un embarazo "tranquilo" y es fácil predecir que el feto lo sufrirá, quizás con consecuencias también para su salud futura. Pero, ¿por qué un padre desnutrido, drogadicto o con mala salud debería comprometer la salud de su hijo? Después de todo, el padre solo aporta sus genes durante la concepción. Y ninguna de estas condiciones altera la composición genética ni de la madre ni del padre.

Pero hoy sabemos que no es así.

La contribución del padre a la salud del niño comienza antes de la concepción. El estado de salud del futuro padre, sus hábitos y comportamientos pueden afectar tanto a la fertilidad de la pareja como a la salud del feto y del niño. El tabaquismo paterno, el abuso del alcohol, el uso de drogas, la obesidad y las infecciones de transmisión sexual pueden reducir la probabilidad de que la pareja pueda concebir un hijo. No solo eso: el tabaquismo, el abuso del alcohol y la exposición laboral a sustancias tóxicas pueden afectar negativamente tanto al peso del niño al nacer como a su estado de salud. Estos factores, de hecho, podrían aumentar el riesgo de algunas enfermedades congénitas del corazón o del sistema nervioso. No solo. Si bien ninguno de estos factores ambientales es capaz de cambiar los genes, todos son capaces de alterar su funcionamiento. Hoy sabemos bien que las consecuencias de este mal funcionamiento pueden manifestarse incluso décadas después: aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, enfermedades neurodegenerativas, algunos cánceres de adultos y ancianos...

Algunos comportamientos paternos pueden ser dañinos incluso más tarde en la vida. El hijo de un padre fumador puede enfermarse con mayor frecuencia de enfermedades respiratorias, como broncoespasmo y asma, además de tener más posibilidades de convertirse en fumador cuando sea mayor. El abuso de alcohol y el uso de drogas pueden tener una influencia negativa en la psique paterna, y esto puede comprometer el ambiente de seguridad emocional que el niño tiene una necesidad radical, especialmente en los primeros años de vida.



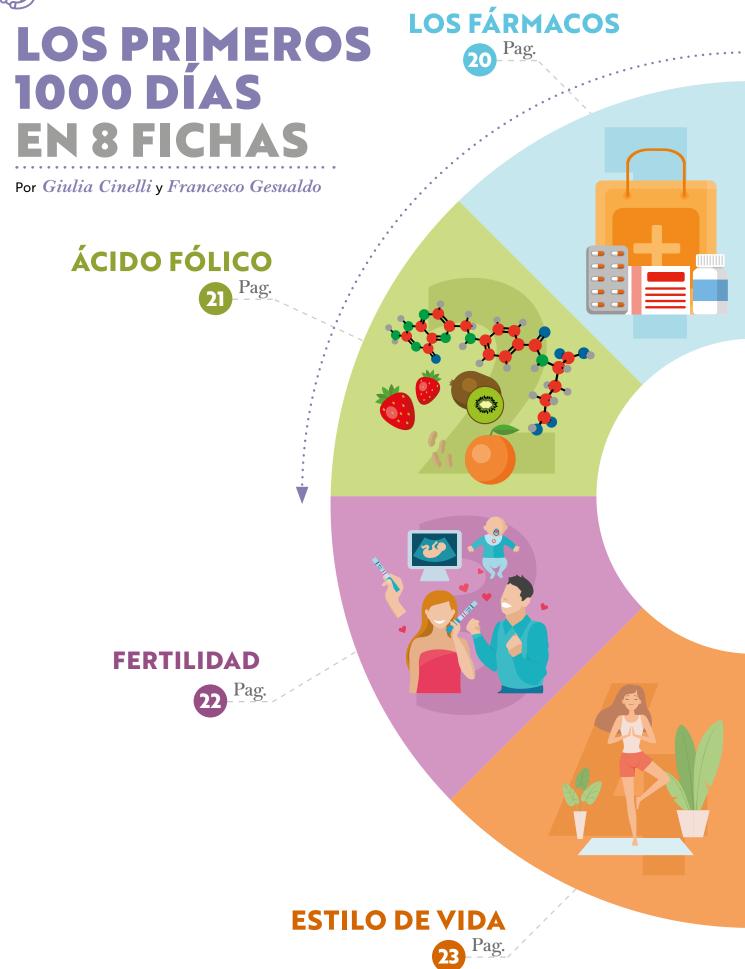
Durante el embarazo, una presencia cuidadosa y consciente del padre ayudará a crear un ambiente positivo en la pareja, lo que tendrá efectos positivos en el bienestar del niño (así como en el bienestar de la madre). Una palabra clave en este período extraordinario de la vida es "compartir": compartir el descubrimiento del embarazo, la participación en los controles, las ecografías de rutina, los cursos de acompañamiento a ser padres, el trabajo de parto y el parto, así como compartir emociones, dudas, miedos. Otra palabra clave es "conciencia". En este sentido, especialmente el curso de crianza de acompañamiento, especialmente durante un primer embarazo, será útil para aliviar las angustias de los padres que no pueden imaginar cómo será el nacimiento y la nueva vida con un hijo.

Y, después del nacimiento, un padre consciente, presente y participante podrá crear un vínculo profundo con el niño, requisito fundamental para un crecimiento saludable. Y, al mismo tiempo, ayudará a fortalecer el vínculo entre el bebé y la madre, y también mejorará la dinámica de la tríada mamá-papá-hijo.

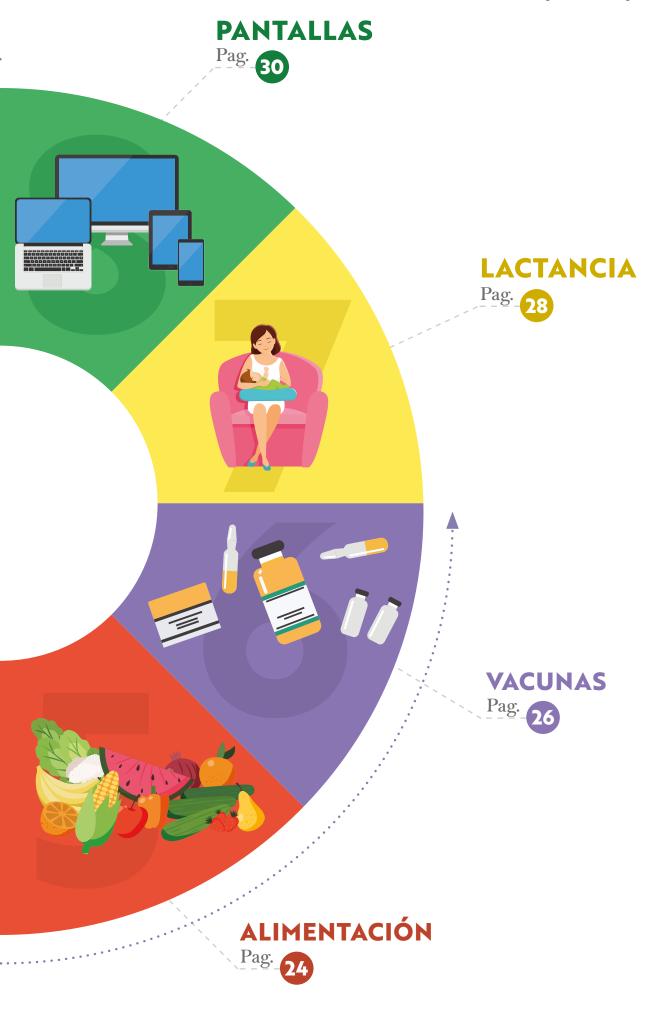
Hoy sabemos que el **contacto físico** y la **llamada paternidad responsiva**, es decir la atención y respuesta adecuada y oportuna a las necesidades del niño, son prerrequisitos fundamentales para la creación de una **relación afectiva positiva** y un **apego seguro**, que a su vez son el terreno más fértil para que la psique del niño se desarrolle de manera saludable. Y el papel del padre en este proceso es invaluable.

Además de esto, el papel del padre puede tener un carácter muy práctico. A través de su apoyo activo, el padre podrá ayudar y apoyar a la madre en la lactancia, contribuir a la seguridad del sueño, del hogar, de la forma en que se transporta el bebé e, incluso, con el solo cuidado de los momentos de juego, estimulará los sentidos y la inteligencia del niño.

Otra gran oportunidad para mejorar la salud del niño es compartir la lectura desde los primeros meses de vida: la voz del padre que lee, a lo largo de los años, contribuirá a la formación del lenguaje, estimulará el pensamiento crítico y hará que el niño sea más curioso, más atento y quizás incluso más feliz.









LOS FÁRMACOS



ANTES DEL EMBARAZO



Es importante consumir los fármacos de manera consciente y evitar el "hágalo usted mismo"



Una mujer en edad fértil o que planea quedar embarazada debe consultar a su médico o farmacéutico **antes de usar un medicamento**, incluso si se trata de un medicamento de venta libre que no requiere receta médica.



Si hay que iniciar un tratamiento con un fármaco por motivos no urgentes, es bueno empezar después del inicio del ciclo menstrual, para estar segura de que no se ha iniciado un embarazo.



DURANTE EL EMBARAZO Y LACTANCIA MATERNA



Si aparecen problemas agudos en el embarazo, es importante tratarse



lEn el caso de enfermedades crónicas, que implican tratamientos farmacológicos de larga duración, **es importante no dejar de consumir los fármacos**



No recibir tratamiento puede exponer a la madre y al bebé a posibles riesgos relacionados con la falta del tratamiento más que con el uso de medicamentos



En cualquier caso, es importante consultar al médico de cabecera para la elección del fármaco





ÁCIDO FÓLICO



🥻 Es una vitamina del grupo B: vitamina B9



La vitamina B9 puede ser tomada como ácido fólico o como folato:

El ácido fólico es la forma de vitamina que se encuentra en los complementos

Los folatos son las formas vitamínicas que se encuentran en los alimentos, principalmente: naranjas, kiwi, fresas, espárragos, alcachofas, espinacas, acelgas, garbanzos, lentejas, habas, alubias



Es esencial para nuestra salud y siendo que nuestro cuerpo es incapaz de producirlo.



PARA QUÉ SIRVE



Es esencial para la multiplicación de nuestras células.



Es importante para la regeneración de las células sanguíneas.



En el feto es necesario desde los primeros días para asegurar el normal desarrollo de los órganos



¿QUÉ RIESGOS EN CASO DE FALTA?



Una deficiencia en adultos puede conducir al riesgo de anemia.



La falta en las primeras semanas de embarazo puede causar graves malformaciones en el feto, como anencefalia y espina bífida.



¿CUÁNDO ES NECESARIA LA INTEGRACIÓN?



Antes del embarazo: para todas las mujeres en edad fértil, se recomienda la complementación con 400 mcg de ácido fólico por día

durante el embarazo: se recomienda la complementación durante al menos los primeros 3 meses con 400 mcg de ácido fólico por día



FERTILIDAD



¿QUÉ FACTORES PUEDEN PONER EN RIESGO A SALUD REPRODUCTIVA?



Tratamiento con algunos fármacos (por ejemplo, quimioterapia, inmunosupresores, algunos antibióticos y algunos antiinflamatorios)



Tabaquismo, alcohol, estupefacientes, sustancias anabólicas (por ejemplo, dopaje)



El estilo de vida sedentario



Bajo peso, sobrepeso y obesidad



Una dieta desequilibrada, rica en grasas saturadas y azúcares simples y baja en alimentos de origen vegetal



¿QUÉ ES IMPORTANTE?

- Adoptar estilos de vida saludables



Realizar **controles periódicos por el médico** general o ginecólogo/andrólogo



Consulte a su médico cuando use fármacos en edad fértil



Evitar fumar



・ 尚早 Evitar el abuso de alcohol



• Evitar el uso de sustancias estupefacientes



Adoptar una dieta equilibrada



Adoptar un estilo de vida activo





ESTILO DE VI

En los primeros 1000 días, empezando por el período previo a la concepción, mantener un estilo de vida saludable es extremadamente importante y es crucial para la fertilidad y la salud de los padres y el bebé.



¿QUÉ CONSEJOS ÚTILES PARA TODOS?



Mantener un peso corporal normal



2 Adoptar una dieta mediterránea



🗿 Mantener un estilo de vida 🛮 🗗 No fumar activo (movimiento diario y deporte)





Evitar el abuso de alcohol



6 Evitar el uso de sustancias estupefacientes



🔽 En caso de enfermedades crónicas, contactar al especialista competente



PARA LA MUJER EN EDAD FÉRTIL



Asumir un suplemento vitamínico de ácido fólico de 400 mcg al día



Aumentar el consumo de alimentos ricos en folato (por ejemplo, espárragos, nabos, brócoli, remolacha, acelgas y escarolas, cítricos, kiwis, fresas, legúmbres)



Abstenerse o minimizar el consumo de alcohol. Reduce la fertilidad y llega al embrión ya en sus primeras etapas



PARA LA MUJER EMBARAZADA



Continuar complementando 🖐 con ácido fólico durante al menos los primeros 3 meses.



Elimine el consumo de alcohol durante el embarazo.



Elimine el tabaquismo



Hacer ejercicio todos los días (por ejemplo, caminar a paso ligero)



Reducir el estrés tanto como sea posible



Mantener una dieta saludable



La nutrición en los primeros 1000 días, así como a lo largo de la vida, es extremadamente importante para asegurar una buena salud. Las Directrices italianas para una alimentación saludable se basan en el modelo alimentario de nuestra tradición, el de la Dieta Mediterranea, conocida por sus múltiples propiedades para la salud. Una regla fundamental es variar, eligiendo siempre alimentos diferentes y de temporada.



¿QUÉ ES LA DIETA MEDITERRÁNEA?



Es una dieta rica en alimentos de origen vegetal: frutas y verduras (5 raciones al día), cereales integrales, legumbres



Es ideal antes, durante y después del embarazo, para mamá, papá y niños



Protege contra el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la obesidad.



La jornada de alimentación, especialmente para los más pequeños, debe incluir:

- **3 comidas principales:** desayuno, almuerzo y cena
- 2 meriendas pequeñas: mañana y tarde



ALIMENTACIÓN



¿CÓMO ESTÁN COMPUESTAS LAS COMIDAS?



. Proteínas y grasas de: leche, yogur, quesos bajos en grasa, salmón ahumado, huevos...



Carbohidratos complejos y fibra de: pan integral, copos de avena integral...



Azúcares simples de: frutas y zumos recién exprimidos



Puede ser Sea **DULCE** que **SALADO**



 Leche y pan integral con mermelada o yogur con fruta fresca y copos de avena...



 Crepes integrales con salmón y zumo de naranja o pan de centeno con requesón (queso fresco) y nueces y té sin azúcar

Deberían ser completos y constar de:



Una ración de cereales integrales: pasta, pan, cereales como arroz, cebada, espelta, trigo...



UUna fuente de proteína animal (pescado, carne, huevos, queso) o vegetal (legumbres)



Una buena guarnición de verduras siempre intentando variar y respetar la temporada

Pueden estar compuestos por un solo plato que incluya cereales y proteínas juntos:



Rasta y frijoles o pan plano con hummus de garbanzos o arroz con pescado. Lo importante es añadir siempre una o varias guarniciones de verduras por separac

Son un poco para romper el hambre entre las comidas principales



Yogur blanco natural



Fruta fresca



Chocolate negro



Fruta seca



LAS VACUNAS



EN EL EMBARAZO

•¿Qué vacunas?



La vacuna contra la gripe estacional



La vacuna contra la tos ferina (administrada como vacuna trivalente contra la difteria, el tétanos y la tos ferina)

• ¿Porqué?



La vacunación durante el embarazo protege tanto a la madre como al bebé



no puede ser vacunado contra la tos ferina
antes de los 2 meses de vida



El recién nacido no puede vacunarse contra la gripe antes de los 6 meses de vida

Vacunación contra la gripe: ¿cuándo?



En cualquier momento



En los meses de otoño (mediados de octubre-finales de diciembre)



En cualquier momento durante la temporada de gripe

Vacunación contra la tos ferina: ¿cuándo?



En el tercer trimestre del embarazo, idealmente alrededor de la semana 28

LAS VACUNAS

Es importante saber qué vacunas se proporcionan para la mujer embarazada



Se recomiendan para **todos los embarazos**, independientemente de enfermedades previas o vacunación previa.



Son parte de la LEA (niveles esenciales de asistencia), por lo tanto, son GRATIS PARA NIÑOS en ITALIA

EN EL NIÑO

Todas las vacunas están incluidas en la LEA y son gratuitas, si se realizan dentro del calendario marcado por el calendario vacunal



Las diez vacunas obligatorias en el niño se realizan a partir del 2º mes de vida (sexagésimo día de vida) y son:

- OAntidifteria
- Antitétanos
- OAntitosferina
- OAntihaemophilus Influenzas tipo B

- OAnti-Hepatitis B
 - OAnti-Poliomielitis
- OAnti-paperas
- Anti-varicela

- OAnti- sarampión OAnti-Rubeola



Asociadas a las vacunas obligatorias están las vacunas fuertemente recomendadas, que son:

- Antineumocócico
- Antirotavirus
- OAntimeningocócico B

- OAntimeningococo C
- OAntimeningococo A-C-Y-W



Los refuerzos vacunales que se realizan a partir de haber cumplido los 12 meses de edad son:

OSarampión

ORubéola

• Paperas

• Varicela

OMeningococo A-C-Y-W





LACTANCIA



¿POR QUÉ LACTAR?



BENEFICIOS PARA EL NIÑO



Recibe todos los nutrientes que necesita



Reducción del riesgo de .h.:: desarrollar alergias o asma.



Protección contra infecciones: gastroenteritis, infecciones respiratorias, infecciones urinarias, infecciones de oído



Reducción del riesgo de desarrollar varias otras enfermedades: diabetes, obesidad, leucemia, enfermedades cardiovasculares y síndrome de muerte súbita (SIDS)



ENEFICIOS PARA LA MADRE



Reducción del sangrado uterino después del parto



Recuperación más rápida del peso del embarazo



Protección contra ciertas formas de cáncer (mama y ovario)



Contracción más rápida del útero después del parto



Protección contra la osteoporosis después de la menopausia



BENEFICIOS PARA LA FAMILIA



Es practico



Siempre está a la temperatura adecuada





Es barato





AMAMANTAMIENTO

10 PUNTOS PARA EMPEZAR BIEN

Haz un curso de acompañamiento a la paternidad (siempre que sea posible, imamá y papá juntos es mejor!)





¿Dónde dar a luz?
• En un hospital
"amigo de los niños"

Contacto piel con piel inmediatamente después del parto





Pida ayuda para las primeras alimentaciones del niño, a los • profesionales del hospital; aprende a apretar a mano, un método sencillo que siempre está "a mano"

Aprende a reconocer los primeros signos de hambre del bebé





La leche materna tiene todo lo que se necesita: no necesitas darle más líquidos a tu bebé, a menos que tu médico te lo recete

Madre e hijo siempre juntos (alojamiento conjunto)





Lactancia materna a "demanda" -• del niño o a "oferta" de la madre si es necesario

Tetina o chupete, no gracias!





Al regresar a casa, la ayuda comunitaria o los grupos de mamás son la mejor opción



PANTALLAS



NO menores de 2 años

Hasta 5 años de edad -



Evite tiempos de exposición mayores a 2 horas por día

Depresión



Aumento

de la impulsividad





Elegir los programas para ver con el niño

Reducción

de la capacidad

de autocontrol y gestión de las emociones negativas



NO al uso de smartphones y tablets antes de los 12 años



Ansiedad



PANTALLAS



Educar a los niños en el uso responsable de estas herramientas a través del diálogo y la escucha





Proporcionar reglas y límites sobre su uso y evitar el uso pasivo

Es importante que los adultos prediquen con el ejemplo: en los momentos de compartir y socializar (almuerzos, cenas, momentos de juego) es mejor no utilizar estas herramientas





Compartir el uso con los niños: el niño aprende solo a través de la interacción con otras personas; es importante estar presente cuando el niño ve la televisión o si usa teléfonos inteligentes y tabletas





