

OSACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 4 al 10 de septiembre de 2010 - Número 203

CHILE

Atrapados en la mina

EDUCACIÓN

Vuelta al cole saludable

GUTIÉRREZ CAVA

Alma de teatro

ANA TORROJA

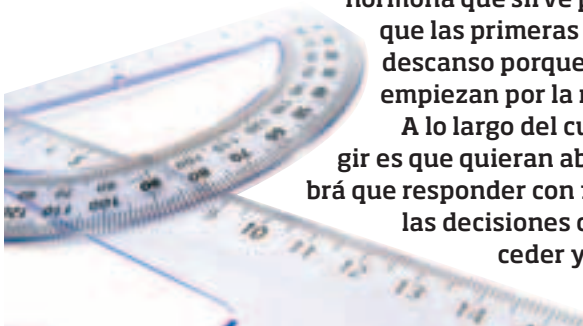
LA FELICIDAD COMO 'LEITMOTIV'

REGLAS PARA ADOLESCENTES

Al hablar de vuelta al cole también hay que contar con los adolescentes que se incorporan a la enseñanza secundaria. Quienes tengan hijos en esta franja de edad, deberán cargar su mochila de paciencia y de diálogo y, en caso de que les de pereza empezar, animarles y potenciar aspectos como el contacto que van a tener con sus iguales.

Los problemas de sueño también les van a afectar, ya que, biológicamente, tardan más en segregarse por la tarde melatonina, una hormona que sirve para saber cuándo necesitamos dormir, así que las primeras semanas van a ser deficitarias en horas de descanso porque no se van a dormir temprano y sus clases empiezan por la mañana pronto.

A lo largo del curso, uno de los problemas que pueden surgir es que quieran abandonar los estudios, situación a la que habrá que responder con firmeza, escuchándole y tratando de tomar las decisiones con él, pero lo que nunca habrá que hacer es ceder y que cambie de centro educativo o deje sus clases antes de finalizar el curso.



Aunque parezca mentira, el verano toca a su fin y la sensación de que hace nada se estaban planeando las vacaciones y haciendo las maletas para ir a la playa cambia por la de la responsabilidad que conlleva volver al trabajo y al colegio. Esta etapa se convierte en una verdadera *cuesta de septiembre*, no solo por lo que implica volver a la rutina, sino por el desembolso económico que suponen la compra de material, uniformes, zapatos, ropa de deporte... El año pasado, el gasto medio por cada alumno que acudía a un centro público fue de unos 520 euros, cifra que se elevó hasta los 900 si el niño iba a una escuela privada, en las que el uniforme y las tasas de matrícula elevan la cantidad a pagar. A todos estos pagos hay que añadir lo que cuesta el comedor y el transporte, cuyos precios también varían según el tipo de centro. El ejercicio pasado oscilaron entre los 90

UNA VUELTA AL

NINGÚN PADRE NECESITA QUE LE RECUERDEN LO CUESTA ARRIBA QUE SE HACE EL MES DE SEPTIEMBRE CON EL REGRESO DE SUS HIJOS A

LAS AULAS, PERO, ADEMÁS DEL UNIFORME, LOS LIBROS, EL

MATERIAL ESCOLAR Y EL CONSECUENTE

DESEMBOLSO ECONÓMICO, HAY QUE

VALORAR OTROS MUCHOS ASPECTOS QUE

TIENEN QUE VER CON EL DESARROLLO DE LA SALUD DEL MENOR, SUS HÁBITOS

NUTRICIONALES Y LOS AFECTOS Y EL

CAMBIO DE RUTINA QUE SUPONE DEJAR

ATRÁS LA LIBERTAD DEL VERANO PARA

VOLVERSE A ADAPTAR A LOS HORARIOS

DE UNA VIDA MÁS ORDENADA.

ANALIZAMOS DE LA MANO

DE TRES ESPECIALISTAS

-LA PSICÓLOGA Y LOGOPEDA SILVIA ÁLAVA, EL

PEDIATRA GONZALO PIN ARBOLEDAS Y LA

FARMACÉUTICA Y DOCTORA EN NUTRICIÓN

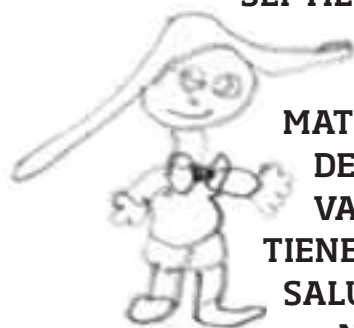
SUSANA DEL POZO- ESTOS PUNTOS

PARA AYUDAR A PADRES Y NIÑOS

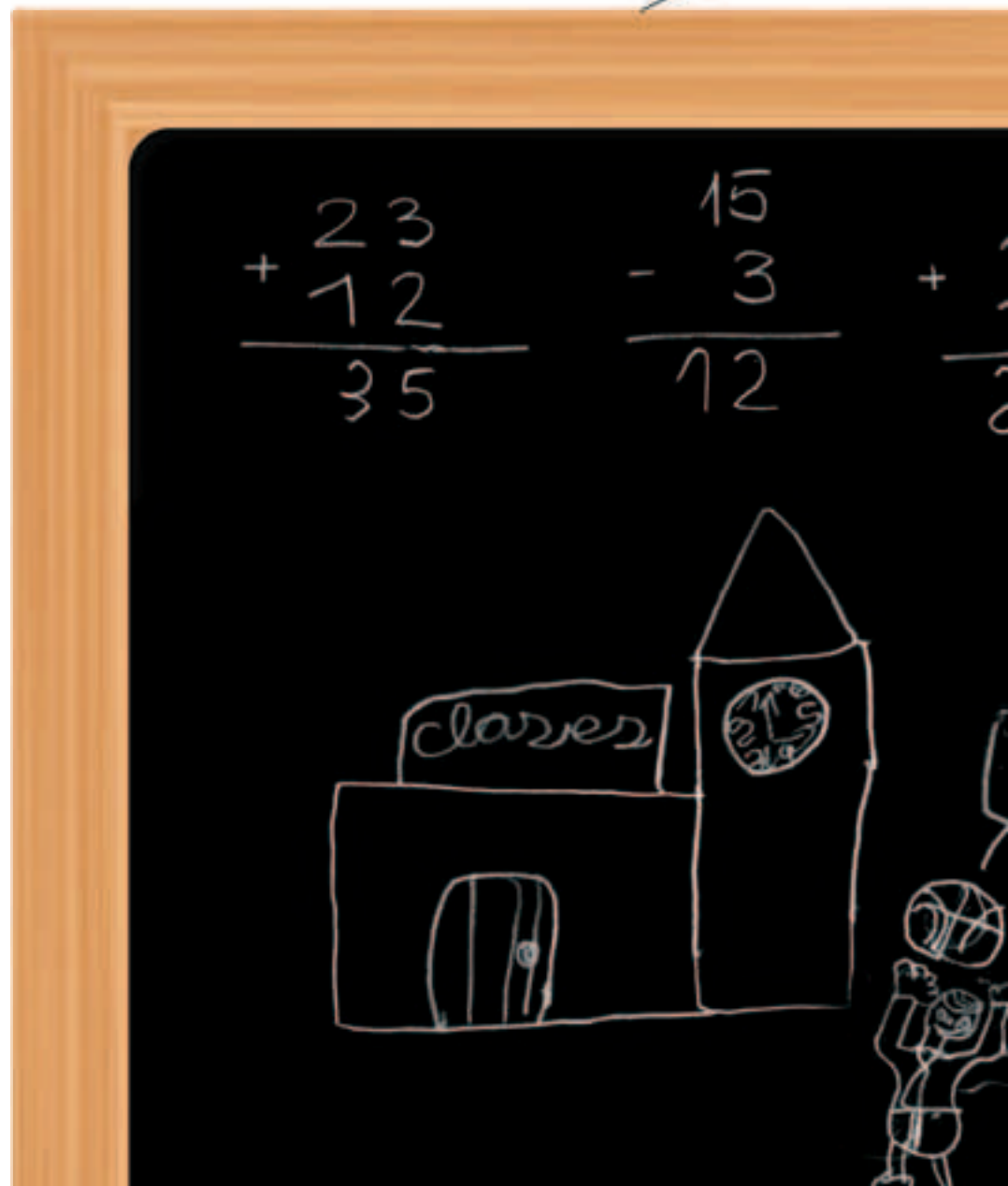
A SUBIRSE A UN TREN QUE NO

PARARÁ YA HASTA

DENTRO DE NUEVE MESES.



maría
albilla
muñoz
texto



y los 130 euros, y entre los 60 y los 90 euros, respectivamente en los públicos, mientras que en los concertados quedarse a comer se elevó hasta los 150 euros y coger el autobús unos 60 euros.

Pero al margen de lo que cuesta la vida, el regreso a las aulas es un momento que padres e hijos deben compartir y preparar con ilusión para que los más pequeños no sufran el cambio de vida. A pesar de su corta edad, los niños también pueden presentar cuadros transitorios de ansiedad, sobre todo los que tienen más dificultades para adaptarse o si cambian de colegio. Ante esto, son los padres los que deben mostrarse firmes, a la vez que dialogantes para animar sus hijos y normalizar una situación que puede costar superar unas semanas. Solucionar estas cuestiones emocionales es de gran importancia para que el pequeño tenga claros sus afectos y que su desarrollo emocional sea correcto, pues es tan importante como su crecimiento físico. Éste es otro de los aspectos que

debemos destacar para que los hijos crezcan fuertes y sanos. Ahora más que nunca hay que vigilar su nutrición y estar atentos a qué es lo que comen para que no les falte ningún nutriente que pueda disminuir su rendimiento.

FUERTES Y SANOS Muchos padres optan por los servicios de comedor que ofrecen los centros de enseñanza. Es cierto que el control sobre los menús que sirven es muy riguroso y completo, pero los niños se conocen absolutamente todas las tretas imaginables para burlar la atención de sus cuidadores y comer menos de lo que deberían, por eso los padres tienen que complementar en casa la dieta con las meriendas y las cenas.

Para evitar que los índices de obesidad sigan subiendo en España, el Ministerio de Sanidad va a limitar en los colegios el consumo de bollería industrial a través de la aprobación este mes de la Ley de Seguridad Alimentaria, que prohibirá la



1.500

Familias, aproximadamente, optan por la EDUCACIÓN EN CASA. Esta tendencia, que se denomina 'homeschooling', permite compartir mucho tiempo con los niños, pero, por contra, conlleva otras carencias, como que el chaval no aprende a convivir en grupo.

venta de ciertos productos que no cumplan determinados criterios saludables. Esta nueva norma también incidirá en los códigos de autorregulación del sector y en los límites de la publicidad.

Asegurarse de que el menor cumple con el calendario vacunal, comprarles la mochila adecuada a su edad y vigilar las posturas en las que se sienta, son otros puntos que los padres deben vigilar en el hogar y en los que ahondan los especialistas Silvia Álava, Gonzalo Pin y Susana del Pozo para que la vuelta al cole se desarrolle de una manera saludable. Estos tres expertos coinciden además en la necesidad de tener la vida cotidiana programada con un plan «posible, que no ideal», y que éste se cumpla. Además, abogan por la comunicación entre los miembros de la familia y en la importancia que tiene para los niños jugar, ya sea solos, con hermanos, amigos y, por supuesto, con los propios padres, algo que deberían hacer hasta que los ya preadolescentes se dejen...

COLE SALUDABLE



PSICOPEDAGÓGICO

SILVIA ÁLAVA SORDO es psicóloga y logopeda en el gabinete Álava Reyes Consultores, en el que coordina el Área Infantil. Desde su punto de vista, la vuelta al cole requiere una serie de normas, pero siempre dictadas desde la comprensión y la sensibilidad. En estos días de cambio, los padres se tienen que mostrar dialogantes y muy positivos, reforzando todos los aspectos buenos del tiempo que se pasa en el colegio para que el niño no tenga sensación de abandono. Esta actitud debe ser serena y segura, ya que los pequeños aprenden por imitación y demostrarán en el exterior lo mismo que cada día ven en su casa.

RUTINAS DE SUEÑO



Una de las principales recomendaciones en este área es la de imponer las rutinas de sueño varios días antes de que empiece el colegio para ir adaptándose de manera progresiva. Es tan importante hacerlo por la mañana como por la noche, y otro lapso de tiempo que también hay que controlar de nuevo es lo que se tarda en tomar el desayuno. Para explicar estas nuevas normas, los padres deben dirigirse a los pequeños con firmeza, pero sin agobios ni gritos, de manera que ellos se den cuenta de que las cosas están cambiando, pero que es algo natural. Tampoco hay que ser estrictos en exceso cuando aún no ha empezado el colegio. Además, habrá que tener más control sobre los ratos que pasan viendo la televisión.

TODOS JUNTOS

Para que el cambio no sea muy brusco hay que motivar al pequeño y hacerle participe de los preparativos que supone volver al colegio. Si, por ejemplo, hay que comprar el uniforme porque se ha quedado pequeño, el niño se sentirá bien al saber que es porque ha crecido mucho, o que lo ha dejado viejo de lo bien que se lo pasó jugando en el patio con sus compañeros. Otro buen momento para que vaya pensando en su pupitre es a la hora de comprar los libros de texto y el material escolar. En este segundo aspecto él mismo podrá elegir algún útil, como el estuche, la mochila, los cuadernos... pero siempre vigilando que no caiga en el consumismo desmedido y que no se le antojen cosas que no necesita o que puede utilizar del curso pasado. Otra cosa que deben hacer los padres es hablar siempre bien del colegio y, aunque no les guste el profesor que han designado a su pequeño, jamás se lo deben decir, ya que supondría la pérdida de autoridad. Además, ellos imparten la enseñanza reglada, pero las normas básicas de educación se aprenden en casa.

PEDIÁTRICO



El pediatra **GONZALO PIN ARBOLEDAS** lleva tres décadas ejerciendo esta especialidad. Es miembro de la Asociación Española de Pediatría y, en la actualidad, coordina la Unidad de Trastornos del Sueño del niño en el Hospital Quirón de Valencia. Una de sus recomendaciones para estos próximos días es que los padres de menores de tres años mantengan la calma y no se alarmen cuando su niño pase a ser un *mocosito*, siempre que éste se mantenga contento y ellos mismos, a través de la vigilancia, desechen la idea de que está malo.

HIGIENE POSTURAL

La formación de los huesos en los primeros años de vida es esencial en el futuro de adulto, por eso hay que cuidar tanto la postura. Cuando están en los pupitres no les vemos, pero cuando lleguen a casa sí que se pueden vigilar estos aspectos. En primer lugar, hay que evitar que vean la tele tumbados en el sofá. Si quieren mantener esta postura es mejor que estén tendidos en el suelo. Por supuesto, a la hora de estudiar necesitarán una silla con un respaldo alto y el trasero debe estar pegado al fondo del asiento. Además, deben tener el cuaderno de la tarea a dos palmos de los ojos y la luz siempre tiene que entrar por la izquierda si son diestros y al contrario para los zurdos. Por último, a la hora de dormir, el colchón de dureza media y con una almohada no muy gruesa.



NUTRICIONAL



SUSANA DEL POZO, directora de Análisis de la Fundación Española de Nutrición, es farmacéutica y doctora en Nutrición por la Universidad Complutense. Aunque reconoce que es difícil, aboga por ponerle imaginación a la cocina para que los niños no se aburran y no descarta ningún producto. Por ejemplo, en los almuerzos y meriendas, que deben estar complementados, da varias ideas: fruta, un pequeño bocadillo de embutido o chocolate, una barrita de cereales, frutos secos e incluso, esporádicamente, bollería, se pueden alternar a lo largo de la semana para que el pequeño no rechace el tentempié.

UN BUEN DESAYUNO

Un niño nunca debe salir de casa sin haber desayunado antes. Aunque todos sabemos que por las mañanas se va *volado* para llegar a tiempo a colegios y trabajos, la primera comida del día debe ser completa y fácil de preparar. No hay que caer en la monotonía, ya que hay muchas variantes. Es importante que se combinen diferentes alimentos: lácteos, cereales y fruta deben ser fijos cada día y, además, hay que complementarlos con aceite de oliva, verduras y hortalizas. Cabe reseñar que los lácteos no tienen por qué ser solo leche. Hay derivados como el yogur, el queso, el requesón o la cuajada que pueden servir para cada día de la semana. En el segundo grupo, el de los cereales, se puede variar con pan, biscotes, cereales de desayuno, maíz, arroz, etc. y en el tercero entra cualquier fruta, más útiles para las madres las que se pelan fácilmente o las que se pueden comer con piel para agilizar el proceso. Si no se ha conseguido que el niño desayune bien, deberá reforzarse el almuerzo con el grupo de alimentos que haya quedado deficitario.

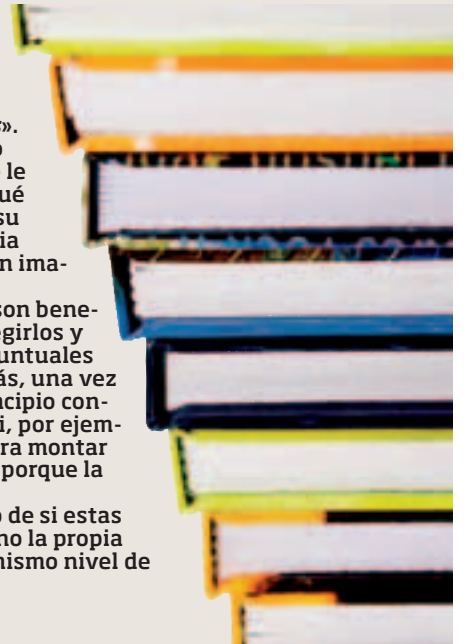


ADAPTACIÓN PROGRESIVA NO ES UN 'MINIMINISTRO'

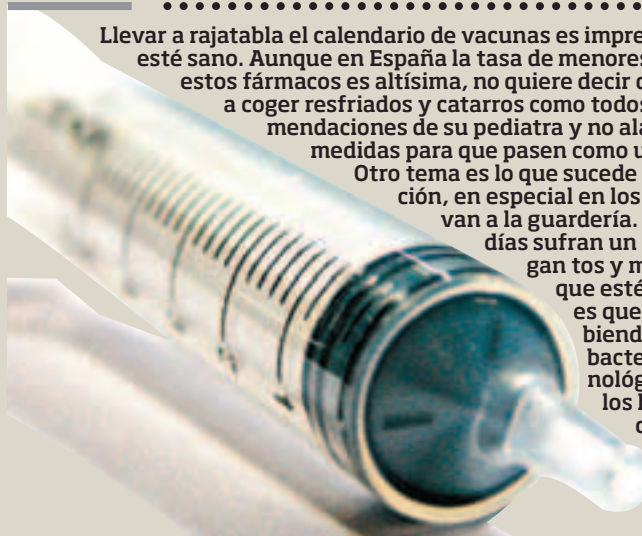
El tiempo de adaptación de cada niño es diferente. La mayoría, cuando regresa a las aulas y se reencuentra con sus amigos, olvida de inmediato las penas que llevaba en la mochila. Hay otros chavales a los que les cuesta un poco más, por lo que hay que dejarles dos o tres semanas hasta que cogen el ritmo. Durante este tiempo tienen que verse apoyados por sus padres, quienes deben normalizar la situación y hacer siempre un refuerzo positivo del entorno escolar y no ser alarmistas. En caso de que pase el tiempo y la actitud del menor no cambie, habrá que consultar con sus profesores para afrontar el problema de manera conjunta. De esta misma manera hay que actuar si el pequeño es víctima de acoso en las aulas, buscando en todo caso seguir directrices comunes.



Estamos en una sociedad cada vez más exigente y esto no solo afecta a los adultos, sino que los escolares también lo sufren. En un mundo tan competitivo hay que prepararse desde la infancia para ser el mejor y, como dice la psicóloga Silvia Álava, «a veces los niños tienen unas agendas tan apretadas que parecen *miniministros*». Por supuesto, es totalmente beneficioso que el pequeño realice alguna actividad extra escolar, pero siempre que le dejen tiempo libre. Desde la infancia tienen que saber qué es el aburrimiento para que el menor «pueda gestionar su frustración» y no demande en todo momento la presencia de un adulto para jugar, pintar... Es necesario que tengan imaginación para ocupar su tiempo. En cuanto a los cursos extra académicos, que «siempre son beneficiosos», hay que contar con el pequeño a la hora de elegirlos y atender a sus gustos y preferencias, excepto en casos puntuales como, por ejemplo, si no quiere estudiar idiomas. Además, una vez elegidas hay que concluirlos para que sean desde el principio consecuentes con las decisiones que toman y valoren que si, por ejemplo, se han comprado todos los accesorios necesarios para montar a caballo, no se pueden dejar aparcados a los dos meses porque la actividad ya no les apetece. Los padres también tienen que estar pendientes no solo de si estas actividades condicionan el rendimiento en el colegio, sino la propia capacidad del menor, ya que no todos pueden llegar al mismo nivel de exigencia.



VACUNAS



Llevar a rajatabla el calendario de vacunas es imprescindible para que el niño esté sano. Aunque en España la tasa de menores a la que se administra estos fármacos es altísima, no quiere decir que los pequeños no vayan a coger resfriados y catarras como todos los años. Seguir las recomendaciones de su pediatra y no alarmarse, serán suficientes medidas para que pasen como una anécdota. Otro tema es lo que sucede en la primera escolarización, en especial en los menores de tres años que van a la guardería. Es normal que cada siete días sufran un proceso infeccioso y tengan tos y mocos, pero esto no significa que estén enfermos. Lo que sucede es que su organismo está recibiendo nuevos aportes de virus y bacterias que su sistema inmunológico no reconoce porque no los había anteriormente en su casa. Además, la Academia Americana de Pediatría recomienda para este colectivo la vacuna de la gripe.



PESOS

Cargado a tope y con la mochila colgando. Esta es una de las imágenes más típicas que se tienen de un escolar cuando va camino del colegio. Por eso, es muy importante elegir adecuadamente la mochila que van a llevar, al margen de los estampados. Esta debe tener un tamaño adecuado para cada edad y es muy recomendable que vaya fijada a un carrito para que el esfuerzo sea solo el de torsión de la espalda. Además, conviene que el peso esté bien repartido en los diferentes apartados de la bolsa y que, si se lleva colgada, como sucede a partir de cierta edad, que no vaya a la altura del *culete*, sino bien fija a la espalda, como la llevan los montañeros en sus ascensos y, a ser posible, sujeta a la cintura a través del correa que la propia mochila trae de fábrica.

COMEDORES ESCOLARES



Los cambios sociales que han llevado a la mujer a incorporarse al mercado laboral y las distancias que implican las ciudades, han hecho que lo cotidiano sea quedarse a comer en el propio centro de estudios. El curso pasado (a la espera de que se cierren los datos del correspondiente a 2010-2011) 34.500 niños de Castilla y León, de educación Infantil y Primaria, hicieron uso de este servicio y 32.600 de la misma franja de edad estuvieron apuntados en los comedores de los colegios de Castilla-La Mancha. Controlados por las comunidades autónomas, se les pide que todos los días haya un plato de arroz, cereales, pasta o patatas, que pueden ser alimentos principales o una guarnición. Cada jornada, de igual manera, deben ofertar verduras u hortalizas y las comidas tienen que ir siempre acompañadas de pan. Se deberían incluir cada día carnes, pescados o huevos y, por supuesto, agua. En cuanto a los lácteos, son un complemento, por ejemplo, de la fruta. Los espacios también deben ser agradables y los propios cocineros tienen sus trucos: si al principio cuesta comer judías, se ponen con más patata, que se irá reduciendo en favor de la verdura cada semana.

LA CENA EN CASA

Si los niños comen en el cole, el centro debe facilitar a los padres cada mes el plan de comidas para que éstos puedan complementar la alimentación de los niños por las noches. Aunque el tiempo a veces es el principal enemigo, hay que intentar hacer que las cenas sean divertidas y que los chavales vean que los mayores comen de todo y lo mismo que ellos. Esto servirá, asimismo, para ponerle en contacto con productos ante los que acostumbra a decir: «Esto no me gusta». Cenar en compañía, con el resto de la familia, ayuda a crear buen ambiente en el hogar y es una forma de educar en la alimentación como placer. Si la comida del comedor y las cenas en casa se realizan correctamente, el pequeño no tiene por qué necesitar complementos vitamínicos extras.





Miguel, 40 años.



Miguelón, 500.000 años.

Miguelón: HOMO HEIDELBERGENSIS
"Reconstitution: Anne Raynès, Paris"

Asomarnos al pasado es la mejor forma de entender lo que somos hoy.
Descubre una historia que empezó hace millones de años
y continúa aquí, contigo.



MUSEO DE LA **EVOLUCIÓN** HUMANA

Eres parte de él

Burgos



CASTILLA Y LEÓN ES VIDA



CASTILLA Y LEÓN