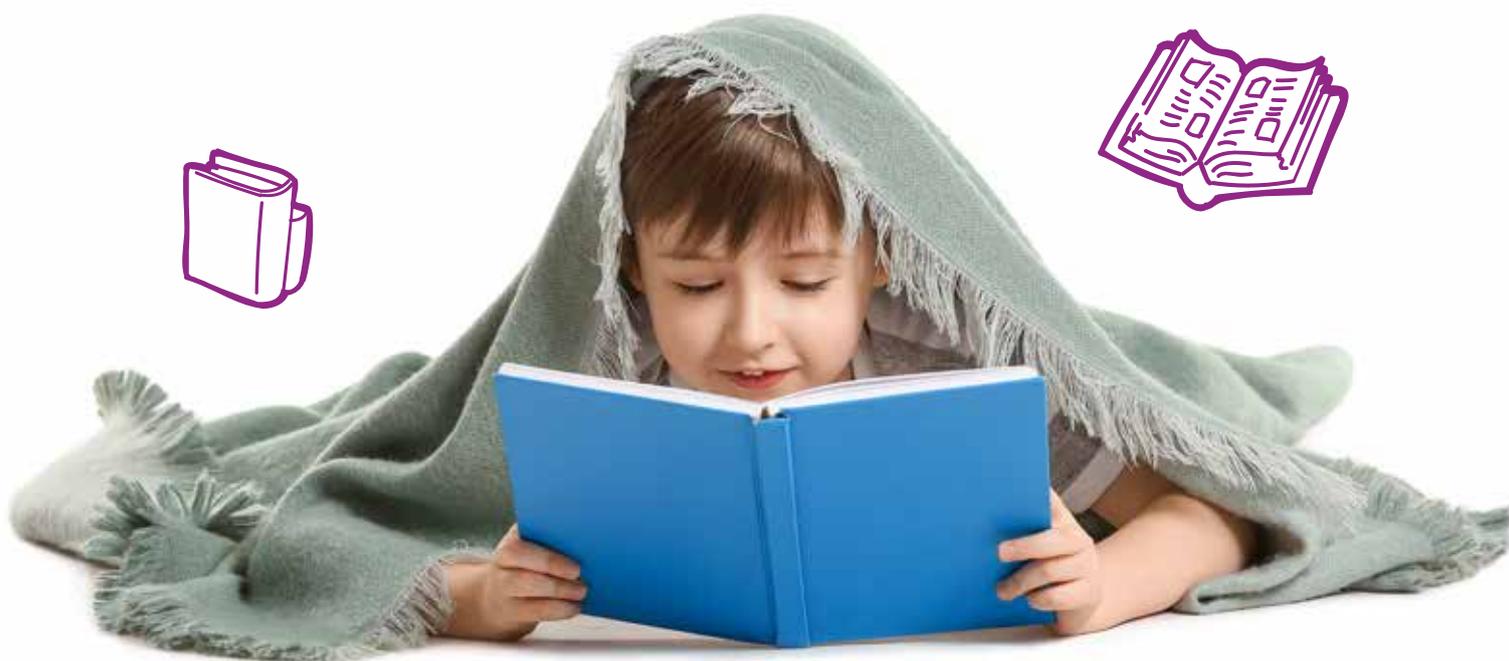




# Lectores

## DESDE LA CUNA



**EL CONTACTO CON LIBROS E HISTORIAS ES UN HÁBITO Y UN TESORO PARA ESTIMULAR DE MANERA TEMPRANA.**

### Entrevista con Eugenia Etcheverry

La *coach* ontológica habla de estimular el desarrollo personal y el amor propio.

**págs. 6 y 7**

### Triglicéridos

Al igual que el colesterol, deben controlarse para no poner en riesgo el bienestar y la vida.

**págs. 8 y 9**

### Maltrato infantil

Insultos, golpes y abusos son manifestaciones de violencia que muchos niños sufren y que jaquean su desarrollo, salud y autoestima.

**págs. 14 y 15**



Obra Social Electricistas Navales

La Obra Social Electricistas Navales, brinda la mejor atención médica en todo el país, respaldados por una cartilla médica de excelencia que incluye a más de mil prestadores a nivel nacional.

OSEN experimentó un crecimiento exponencial, ampliando la cobertura nacional, posibilitando sumar a nuevos beneficiarios al padrón.



**Cuidando siempre su salud y la de su familia.**

OSEN - Obra Social Electricistas Navales  
Uruguay 469 4° "A"  
Ciudad Autónoma de Bs. A. (C1015ABJ) - Argentina  
(011) 4371 4896  
[www.osensalud.com.ar](http://www.osensalud.com.ar) / [info@osensalud.com.ar](mailto:info@osensalud.com.ar)



SUPERINTENDENCIA  
DE SERVICIOS DE SALUD  
0800-222-SALUD (72583)  
[www.sesalud.gov.ar](http://www.sesalud.gov.ar)  
R.N.O.S. N° 106609

# LECTURAS QUE ABRIGAN

Con la llegada del invierno, nada mejor que quedarse en casa con la compañía de un buen libro o revista, como es el caso de *Embarcados*, para disfrutar de artículos tanto informativos como reflexivos.

En esta nueva edición, nos enfocamos, precisamente, en la importancia del hábito de la lectura y de cómo estimularlo desde la primera infancia, a partir de la opinión y el consejo de expertos. Todo lo que hay que saber al respecto está en nuestra **Nota de Tapa**.

Además, para quienes necesitan un impulso con el fin de animarse a repensar sus deseos y emprender el camino de hacerlos realidad, en **Entrevista** hablamos con una coach ontológica que tiene muchas ganas de transmitir ideas para el desarrollo personal, la autoestima y la reflexión.

En **La Brújula** nos referimos a la violencia en la infancia, un flagelo que se da en todo el mundo y que requiere de medidas integrales de prevención y concientización social y parental.

En **Salvavidas**, abordamos los triglicéridos, un tipo de grasa corporal que puede poner en jaque la salud si no se controlan sus valores en sangre, tal como sucede con el colesterol.

Otras notas que forman parte de este número de *Embarcados* son **GPS**, para conocer lo más importante acerca de la pubertad precoz; **A Todo Vapor**, para iniciarse en la NEAT, una serie de estrategias para estar en actividad sin tener que someterse a un entrenamiento tradicional, y **Bitácora de la Marina Mercante**, con sus ya clásicas aventuras de electricistas navales, ahora jubilados.

Y, como siempre, **En Cifras** y **Recreo de Piratas**, dos imperdibles de cada edición.

¡Esperamos que la disfruten!



Ricardo R. Iglesias  
Presidente



# SUMARIO

## EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

06

## ENTREVISTA

**Eugenia Etcheverry.** La coach ontológica reflexiona sobre la autoestima y la búsqueda de propósito.

## SALVAVIDAS

**Triglicéridos.** Qué son y por qué hay que controlar su nivel en sangre.

08

10

## NOTA DE TAPA

**Minilectores.** Claves para estimular el hábito de la lectura en los niños.

## A TODO VAPOR

**NEAT.** Pautas para el ejercicio físico en la vida cotidiana.

13

**Maltrato infantil.** Causas, consecuencias y medidas de prevención de un flagelo mundial.

16

## GPS

Pubertad precoz.

17

## BITÁCORA DE LA MARINA MERCANTE

Recuerdos de un electricista naval.

18

## RECREO DE PIRATAS

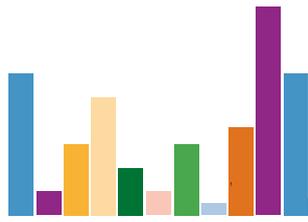
El espacio de los chicos curiosos.

14

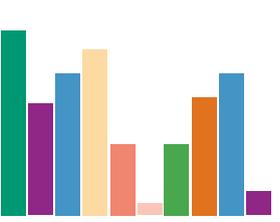
## LA BRÚJULA

19

## MUNDO OSEN



# 3N C1FR4S



**El 80 % de los niños con cáncer se curan.** Cada año, se diagnostican unos 1.500 casos. Es una enfermedad poco frecuente en esta población, sólo un 1 %.



Entre los **9 y los 16 años** sobreviene la **primera menstruación**. Es un signo más dentro del proceso del desarrollo puberal y se da, de manera espontánea, en todas las mujeres sanas. Es clave consultar al ginecólogo si esto no sucede.



**9,6 fue la tasa de donantes** por millón de habitantes (pmp) registrada en 2021, en la Argentina. El país es uno de los destacados en Latinoamérica, aunque aún hay mucho por hacer. A nivel mundial, **España es líder, con una tasa de 23 donantes pmp.**



Sólo **14 de los 51 países de las Américas** alcanzaron la meta de la Organización Mundial de la Salud de **vacunar al 70 % de su población**. Por ello más el aumento de casos registrados las últimas semanas, es que la Organización Panamericana de Salud recomienda reforzar el compromiso de los Estados.





# “El coaching pone en el aprendizaje desarrollo”

**EUGENIA ETCHEVERRY ES COACH ONTOLÓGICA Y ACOMPAÑA, SOBRE TODO A MUJERES, EN SUS PROCESOS DE CAMBIO Y AUTORREALIZACIÓN. ELLA MISMA DESCUBRIÓ SU VOCACIÓN Y SU PROPÓSITO A TRAVÉS DE ESTA DISCIPLINA.**

 Por Jesica Mateu

Las personas somos exploradoras que, a lo largo de la vida, buscamos, descubrimos, encontramos, perdemos y cambiamos los rumbos que transitamos. En ellos, a veces, pareciera que nos alejáramos de nosotras mismas y, en otras ocasiones, que nos acercáramos y nos reencontráramos.

La vida es dinámica y, de manera frecuente, requiere de un proceso de transformación personal en el que podemos necesitar el apoyo de nuestra familia, amigos y hasta relaciones laborales y circunstanciales. También, de profesionales de diversas especialidades, como psicólogos, *counselors* y hasta *coaches* ontológicos. Cada uno, con su maletín de conocimientos, herramientas y estilo, pueden ayudar y acompañar en cambios trascendentales.

Eugenia Etcheverry es, precisamente, *coach* ontológica. Sin embargo, ella no eligió ese destino en primera instancia: antes, se recibió de licenciada en Administración de Empresas en la Universidad de Buenos Aires. “Fue un logro profesional enorme, pero que aún no lo sentía como mi vocación”, admite. Pero, dos años después, la descubrió de la mano del *coaching*. Estudió en la Escuela de PNL (Programación Neurolingüística) y Coaching Argentina, con certificación ante la Federación Internacional de Coaching (ICF, por sus siglas en inglés). “Fue una experiencia de aprendizaje personal y profesional inolvidable. Al comienzo, subestimé un poco la carrera; pensé que sólo veríamos conceptos motivadores. Pero, al sumergirme en el proceso, noté cómo es posible romper con viejas creencias y lograr los objetivos que uno se propone”, confiesa.

Etcheverry tiene presente la frase: “Elige un trabajo que te guste y no tendrás que trabajar ni un día de tu vida”. Y, en ese sentido, confiesa, “me siento feliz y agradecida de acompañar



a las personas a que encuentren sus propios caminos para alcanzar sus metas. Ver cómo se desafían, se conocen y se animan a vivir la vida que desean es, realmente, lo que más disfruto de mi trabajo”.

## ¿Por qué asuntos o problemáticas te consultan, principalmente?

Son muy variados. En plena pandemia estaban muy presentes el miedo, la angustia y la ansiedad. Los principales temas suelen ser en relación con el liderazgo, la gestión del estrés, la conciliación entre vida personal y la laboral, y la mejora de relaciones interpersonales, la autoestima y la autoconfianza.

## ¿Cómo ayuda el *coaching* a un consultante?

Es un proceso de aprendizaje en el que, quien consulta, llega con un tema que quiere trabajar. A partir de preguntas, lo acompaño a observarse desde un nuevo lugar, con otro enfoque. En cada sesión, la persona se lleva acciones diseñadas para realizar en su día a día. El *coaching* es acción. De nada sirve que conversemos fantástico si en la práctica todo sigue igual. Cuando digo que es un proceso de aprendizaje es porque, en el hacer, es donde mi uno va a aprendiendo de

# el objetivo y en el personal”

EUGENIA  
ETCHEVERRY



sí mismo, de soltar el discurso en automático y animarse a ser de la forma que realmente se desea. Miro de una manera integral a la persona porque no sólo escucho su discurso verbal, sino también el corporal y emocional. Somos cuerpo, mente y alma; que exista coherencia entre lo que escucho y veo es mi objetivo.

## ¿Cuál es el abordaje que realiza el coaching?

No está basado en una función terapéutica, sino en una práctica de cuestionamiento. Se centra en la acción, en aprender en el hacer. Trabaja en cómo estás hoy y en cómo te querés sentir; en tu estado pretendido. Para que mi cliente pueda alcanzar aquello que se propone, ya sean objetivos, emociones o pensamientos, es que se diseñan acciones sostenibles, realistas y alcanzables, desafiando y soltando juicios y creencias que la están limitando. *El coaching* pone el objetivo en el aprendizaje y en el desarrollo de la persona.

## ¿Qué le aconsejarías a alguien que no identifica su propósito, para que pueda hacerlo y, así, avanzar en su proyecto personal?

Sugiero que conecte con su niña/o interior, a qué jugaba, qué cosas hacía y le divertían; que genere espacio para

conectar con el disfrute, con actividades que le causan placer y satisfacción. Muchas veces, nos condicionamos por el dinero, éxito o reconocimiento; y eso nos limita a la hora de descubrir nuestro propósito. ¿Podré vivir de mi arte, de mi creatividad, de mi pasión por la música o la moda? Apagamos nuestra chispa por el mero hecho de pensar qué es lo que los otros esperan de nosotros. Invito a hacer un registro diario de sus cualidades y virtudes; todo aquello en lo que uno siente que le sale fácil y que hasta podrían pagarle por eso. Eso puede brindar información muy relevante sobre cuál es el propósito de su vida.

## Una persona que no tiene consolidado su amor propio, ¿lo sabe o puede que no se dé cuenta?

Sin dudas, se da cuenta. Se siente desvalorizada, con bajo autoestima, insegura, ansiosa o miedosa en muchas situaciones. Puede que en el ámbito profesional se sienta fantástica, pero no en el personal y vincular; o viceversa. Lo importante es ser sincero y reconocer cómo nos estamos sintiendo para poder cambiar aquella situación. Puede que sean muchos años en los cuales uno no se priorizó ni escuchó ni puso límites, que no sepa darse amor. Pero, siempre, se está a tiempo, reforzar el amor propio depende de uno y yo, acompaño.

## DIARIOS DE VIDA

Para potenciar su ayuda y llegar a más personas, Etcheverry tuvo la iniciativa de crear los cuadernos *Diario de reflexión* y *Diario de amor propio*. Ambos, destinados a quienes quieran contar con un espacio de íntima expresión en el que inspirarse, con frases, actividades, diseño e invitaciones, a convertirse en exploradores de uno mismo. “Mi vínculo con el *journaling* (escribir en un diario) nació de chica. Al mejor lugar donde podían llevarme mis padres, en lugar de a una juguetería, era a las librerías. Soy fanática de los cuadernos, agendas y de escribir sin parar: cuentos, historias, mi día a día. Uniendo mi pasión por el *coaching* y la escritura es que surgió el *Diario de reflexión*, mi primera iniciativa en papel”, señala. Y describe que allí se pueden encontrar preguntas, ejercicios y dinámicas para el autoconocimiento y la introspección. “Muchas mujeres no se animan a venir a sesiones

de *coaching*. Con este cuaderno, mi objetivo es acercarles una herramienta que les permita indagar en su ser”.

Luego, en plena pandemia, elaboró *Diario de amor propio*, un tema que está en auge y que Etcheverry siente que es clave trabajar. “Allí brindo herramientas para empezar a amarnos. Incluye conceptos, desafíos, meditaciones para aumentar y fomentar la autoestima y la valoración personal”, enumera.

Gracias a la buena recepción del público en ambas propuestas, la *coach* asegura que le encantaría, y que de hecho está en sus planes, escribir un tercer y último diario “para completar la saga, en 2023”. Pero aún mantiene en secreto el título y el tema. Lo cierto es que valora mucho el aprendizaje que tomó de ambas experiencias. Para el próximo, seguramente, “pueda aplicar todo lo que estoy viviendo este tiempo para coronar una gran idea”, concluye.

# Triglicéridos, tan necesarios como peligrosos para la salud

**PADECER NIVELES PERJUDICIALES DE GRASA CORPORAL NO ES UNA PROBLEMÁTICA EXCLUSIVA DE PERSONAS CON OBESIDAD. POR ELLO, ES RECOMENDABLE CHEQUEAR, POR LO MENOS UNA VEZ AL AÑO, SI SE TIENE HIPERTIGLICERIDEMIA, UNA PATOLOGÍA QUE, CON VIDA SANA Y CONTROLES MEDIOS, PUEDE PREVENIRSE O CONTROLARSE.**

Mucho se habla de los niveles de colesterol y la necesidad de que se mantengan en parámetros adecuados para prevenir enfermedades cardio y cerebrovasculares. A pesar de que no son tan famosos como el colesterol, los triglicéridos (TG) resultan ser esenciales para el correcto funcionamiento del organismo, principalmente, porque proveen de energía. Sin embargo, también es vital controlar el nivel en sangre porque, si es excesivo –es decir, por sobre lo recomendable–, pueden afectar seriamente la salud.

Los TG son los responsables de almacenar grasa en el cuerpo, la cual circula en la sangre. Si superan el flujo adecuado, se corre el riesgo de que las arterias se vean perjudicadas y se endurezcan. Además, sus paredes pueden engrosarse y, como consecuencia, causar arterioesclerosis con consecuencias que ponen en peligro la vida.

Entonces, así como el colesterol, es necesario controlar a los TG. Basta que el médico indique –en un chequeo anual o más frecuente, si lo considera necesario– un análisis de sangre que debe realizarse en ayunas para que observe, aparte de datos como el nivel de glucemia y colesterol, el de los TG. Todo estará en su sano equilibrio si, al menos en lo que a estos últimos se refiere, en los niños menores de 10 años los TG circulan en niveles de hasta 75 miligramos por decilitros (mg/dl); y, en los mayores de esa edad y adultos, no superan los 90 mg/dl, tal como advierte el Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre.

“Cuando comés, el cuerpo convierte todas las calorías que no necesites usar de inmediato en triglicéridos. Estos se almacenan en las células grasas. Más tarde, las hormonas los liberan para obtener energía entre las comidas. Si ingerís regularmente más calorías de las que quemás, en particular de alimentos ricos en carbohidratos, podés tener los triglicéridos altos”, señalan desde Mayo Clinic.



¿Cuándo se consideran altos? Cuando superan los 150 mg/dl. A quienes llegan a ese número o lo trascienden se los diagnostica con hipertrigliceridemia. La razón puede ser genética, por hábitos no saludables o ambas. Sobre todo, en el primer caso, no es prevenible, pero sí controlable. De allí que sea tan importante que todos realicen, al menos, una visita médica al año. En función de los resultados en los análisis sanguíneos, los profesionales de la salud podrán brindar pautas ajustadas a cada paciente.

## EL QUE BUSCA, ENCUENTRA

Los TG se hallan en cortes grasos de las carnes y productos como manteca, crema y aceites, y pueden aumentar en sangre cuando se consumen exceso de calorías a través de harinas refinadas, bebidas alcohólicas, alimentos procesados y aquellos que son altos en azúcares. Es que la glucosa en sangre se convierte



en reserva de grasa si no hay un gasto calórico y, si además es excesiva, provoca que la sangre no sea fluida; sino, por el contrario, pesada. Puede producir, entonces, resistencia a la insulina, obesidad, pancreatitis, diabetes, enfermedades cardiovasculares, ataque cardíaco y cardiopatías.

Los TG altos, también, pueden ser un signo de diabetes tipo 2, síndrome metabólico e hipotiroidismo. Otro dato que destacan desde Mayo Clinic es que, en niveles altos en sangre, pueden ser un efecto no deseado de la toma de algunos medicamentos vinculados a diuréticos, estrógenos, retinoides, esteroides e inmunosupresores, entre otros. Por lo que siempre es recomendable evitar automedicarse, sino, además, consultar con los profesionales médicos todas las dudas que surjan acerca de la eficiencia y efectos de este tipo de fármacos. En especial, para prevenir o mantener en niveles más bajos –pero siempre saludables– a los TG es fundamental mantener una alimentación

## CONSEJOS PARA PONER EN PRÁCTICA

- **Reducir el consumo de alcohol.**
- **Limitar el consumo de azúcares.** Se hallan en bebidas, mermeladas, postres, facturas, galletitas, dulces, yogures, miel e incluso en el azúcar mascabo y numerosos postres light.
- **Controlar el consumo de las harinas,** en especial, las refinadas. Están en las empanadas, pizzas, tartas, panes, galletitas, fideos y pastas. No se trata de eliminarlas, sino de procurar que ocupen no más de un cuarto del plato y que solo en ocasiones sea la comida principal.
- **Privilegia el consumo de carbohidratos con fibra,** o enteros, como la quinoa, la avena, el arroz integral, las harinas integrales (que son diferentes al salvado) y cocinar de manera casera.
- **Limitar las preparaciones con grasa** y evitar las frituras, la crema de leche, manteca y quesos.
- **Aumentar la ingesta de grasas saludables** presentes en los frutos secos, palta y, sobre todo, en pescados, como atún, trucha, salmón, sardinas y demás opciones que contengan omega 3.
- **Incorporar semillas** (chía, lino) y legumbres como guarniciones habituales.

Fuente: Asociación Americana del Corazón



equilibrada y complementarla, con ejercicio físico. Controlar el peso, no fumar y limitar la ingesta de azúcar, alimentos refinados, alcohol y grasas saturadas está en línea con lo que se requiere para mantener dominada a este tipo de grasa. Por otro lado, también, privilegiar el consumo de determinados pescados –como el atún– y semillas –como la chía–, que contienen omega 3, un ácido graso que se considera saludable, ya que disminuye las concentraciones de triglicéridos, balancea los niveles de colesterol, mejora el funcionamiento de los vasos sanguíneos y regula los procesos inflamatorios.

# Lectores

## DESDE LA CUNA



**EL PLACER POR LEER PUEDE INCENTIVARSE DESDE LA PRIMERA INFANCIA. HACERLO EN FAMILIA, DE MANERA LÚDICA Y SOSTENIDA, ES CLAVE PARA DESPERTAR EL INTERÉS, EL HÁBITO Y EL GUSTO POR LAS HISTORIAS. CÓMO PODEMOS HACERLO.**

 Por Mariana Pernas

Que sea una actividad compartida, un hábito, un buen programa y un espacio donde se transmite afecto. Y cuanto antes lo hagamos, mejor. La lectura no solo es positiva porque contribuye a estimular el desarrollo cognitivo de los bebés, niños y niñas; también, como un placentero entretenimiento. Canciones de cuna, fábulas, leyendas, historietas, cuentos, revistas, contenidos científicos, novelas y más: todos los géneros y contenidos sirven para formar lectores y activar la imaginación desde la primera infancia.



Pero ¿cómo hacerlo? Los especialistas coinciden en que, si el adulto desea que el niño se convierta en lector, él mismo debe serlo. “La manera de incentivar el hábito es el ejemplo: ofrecerles lecturas de manera sostenida y no esporádica, leer con ellos y que en casa te vean hacerlo. Cinco minutos de libros para los más chiquitos –o antes de ir a dormir– va creando el hábito. No es una fórmula infalible. Cuando crecen, dependerá de ellos si lo siguen haciendo. Puede prender o no, pero hay que acercar la chispa. Y aunque el padre o la madre no sea lector, si creen que es algo bueno, tienen que hacer ese esfuerzo desde la primera infancia de sus hijos”, afirma Mario Méndez, maestro y autor de literatura infantil.

“Tenemos que funcionar como modelos. Padres y madres deben leer o, por lo menos, hacerlo con los niños”, coincide Pilar Muñoz Lascano, licenciada en Letras y autora de literatura infantil que desarrolla talleres de escritura y cursos de formación docente. Especialista en el fomento de la lectura durante la primera infancia y, en particular, hasta los tres años, señala que esa primera etapa es clave para sensibilizar el vínculo y el interés por los libros. Es entonces “cuando el cerebro hace la mayor cantidad de conexiones y su buen desarrollo va a favorecer un mejor rendimiento no solo en lo académico, sino en la vida en general. Entre las múltiples actividades que podemos llevar adelante para estimularlo, están el uso de los lenguajes artístico-expresivos, como la literatura”, agrega.



“Tenemos que funcionar como modelos. Padres y madres deben leer o, por lo menos, hacerlo con los niños”, coincide Pilar Muñoz Lascano.

Aunque sin hojas, la literatura puede estar desde el primer día en las canciones de la cuna, los arrullos y la narración en voz alta. Además, puede formar parte del ambiente. “Cuando preparamos el cuarto de un recién nacido, solemos incluir cosas que el bebé no va a usar inmediatamente. Sugiero, entonces, incorporar libros para que sean objetos familiares de manera temprana. Y, a los siete meses, cuando el pequeño ya empieza a fijar la mirada, podemos leerle a diario, a upa, mostrándoles las páginas, para que ya pueda establecer una relación entre lo que escucha y esa imagen”, sostiene Muñoz Lascano.

Existe un libro para cada edad. Para los más chicos, la escritora sugiere que sea un texto narrativo breve, con una historia sencilla y un conflicto que se resuelva. “Si hay un personaje, va a generar identificación”, promete. En cuanto al lenguaje, debe estar redactado con musicalidad, con onomatopeyas y repeticiones que permitan realizar una lectura en voz alta y poner énfasis para capturar la atención. Si la idea es que el bebé o el niño lo manipule, conviene que tenga ciertas características de seguridad en cuanto a su forma –con hojas de puntas redondeadas– y materiales –cartón duro, plástico o tela–. “Algunos, incluso, poseen un código QR para descargar música, escuchar una canción y bailar, como una actividad posterior a la lectura”, comenta. “Esa es una propuesta interesante porque, de esta manera, la música no compite con la voz de quien relata, la imagen y el libro”.

## PRIMEROS PASOS

Si se realizan actividades de ese tipo cuando los niños aprenden a leer formalmente –en el jardín o la escuela–, el libro no será algo nuevo o extraño para ellos. Al contrario: ya tendrán un camino recorrido y un mayor interés, facilidad y entusiasmo por la lectura. Sin embargo, aun cuando los chicos ya estén alfabetizados y puedan leer solos, la lectura debe seguir realizándose de manera compartida. “Es importante que esta actividad sea, para ellos, como un programa o un plan que se repite, lo que les da confianza y

seguridad. Y que puedan ligar afectivamente ese momento”, apunta Claudia Amigo, editora de las revistas infantiles *Genios* y *Jardín de genios*. Si el niño ya sabe leer, “podemos hacerlo juntos, por ejemplo, intercalando la lectura de un capítulo cada uno. Y hay que animarse a jugar con el texto: hacer las voces de los personajes, los diálogos, divertirse. Tiene que ser un espacio placentero”, completa.

Para empezar, el cuento maravilloso funciona siempre en las primeras lecturas. “Por algo son clásicos”, admite Méndez. Las leyendas son otro género que les gusta a los más pequeños. “Hay que recomendarles convidar, sin imponer tus gustos”, aconseja. En cuanto a los chicos de mediana edad, reconoce que les atrae el policial, el terror, el denominado *fantasy* o la ciencia ficción.

Las revistas infantiles son un valioso y accesible recurso para fomentar la lectura. Amigo, editora de la publicación mencionada, destaca que, desde esas publicaciones –que solo se editan en papel–, “todo el tiempo se busca hacer vínculo y dar apoyo a los contenidos escolares”. De acuerdo con las distintas edades, se incentiva el hábito lector con la incorporación de diversos géneros: cuentos breves ilustrados, poemas, notas periodísticas de relativa actualidad, chistes, adivinanzas y enigmas, con el objetivo de que sea una actividad compartida y placentera, “que se realiza en familia”. También, “abordamos otros temas que creemos que hoy interesan a los chicos, como el *bullying*, la discapacidad o el cuidado del ambiente”, indica.



## LA ESCUELA, UNA ALIADA

A la hora de iniciar una lectura compartida con los niños, para Andrea Alliaud, doctora en Ciencias de la Educación y autora de *Enseñar hoy. Apuntes para la formación*, es preciso enganchar a los chicos y chicas con los temas que les interesan o aquellas cuestiones que les pueden preocupar o hacer sentido. “Una vez que despertamos esa motivación, hay que acompañarlos y leerles. Luego, podemos abrir otros temas o aristas de un mismo tema. Es fundamental pensar en el niño y reparar en lo que le está pasando, algo que implica estar muy atentos a lo que le gusta, le interesa o inquieta”, expresa Alliaud.

Para estimular la lectura, la especialista destaca el rol de los docentes que saben sugerir materiales y diseñar actividades y contenidos, teniendo en cuenta las características de cada chico y del grupo. “Hoy abundan los recursos. Y no tienen por qué ser materiales impresos. La tecnología no es una enemiga, la podemos usar a nuestro favor. Hay mucho a disposición para seleccionar, combinar y ofrecer para trabajar”, comenta. Y agrega: “La literatura clásica o los contenidos científicos o impersonales los podemos adaptar a los niños. Se pueden establecer paralelismos o comparaciones entre los personajes de una historia clásica con personas y acontecimientos más recientes, planteando todo el tiempo desafíos”.

Lo cierto es que la concentración y la atención que exige la lectura son diferentes a las que se ponen en juego con el uso de una tableta o teléfono celular. Pero, según Alliaud, son habilidades que se aprenden. “Por eso, hay que proponer los contenidos y los materiales poco a poco”, aconseja. A su vez, Méndez destaca el rol de los bibliotecarios en los colegios, una figura que no está reglamentada en todas las provincias del país. “Muchos chicos aprenden a leer con placer con los textos de la biblioteca escolar”, señala. Por eso, piensa que sería clave que todos los establecimientos cuenten con esta. La falta de tiempo no es una excusa para no compartir libros. “Solo toma cinco minutos contarles una historia a los niños”, afirma Méndez.

# NEAT, la tendencia para adelgazar sin hacer una rutina de ejercicios

**SE TRATA DE UNA MODALIDAD QUE PRIVILEGIA LA REALIZACIÓN DE DETERMINADAS ACTIVIDADES COTIDIANAS QUE IMPLICAN ESTAR EN MOVIMIENTO Y FACILITA LA QUEMA DE CALORÍAS.**

Adelgazar y mantenerse en forma sin hacer ejercicio parece ser imposible. La buena noticia es que esto no es una fantasía sino una realidad. Aunque, para nada, implica quedarse quieto; más bien, todo lo contrario.

¿De qué se trata, entonces? De permanecer activos, pero sin una rutina de ejercicios tradicionales, sino mediante actividades cotidianas que, en mayor o en menor medida, todas las personas realizan. Es cuestión de estar atentos para incorporar hábitos y hacer pequeños cambios en la vida diaria para comenzar a moverse más.

La tendencia se llama NEAT (del inglés, *Non Exercise Activity Thermogenesis*) y se refiere al gasto calórico que producen las actividades que no se encuentran asociadas al ejercicio programado. En lugar de subestimar las acciones de cada día, se las revaloriza.

NEAT propone privilegiar, por ejemplo, el uso de las escaleras por sobre el ascensor; evitar el transporte público o privado, o bajarse antes, para llegar a pie a distintos lugares;

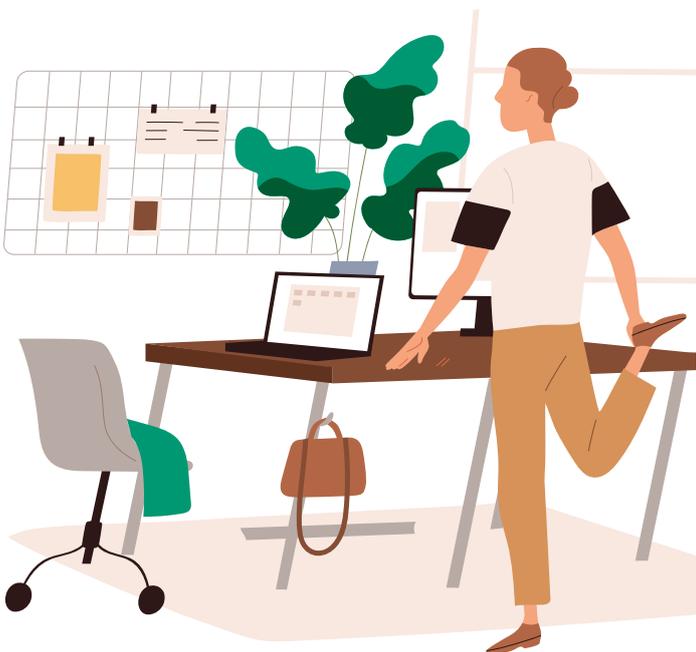
## IDEAS PARA PONER EN PRÁCTICA NEAT:

- Si se atiende o realiza un llamado telefónico, se recomienda hacerlo mientras uno está parado o en movimiento.
- Hay que aprovechar los entornos naturales para salir a pasear. Es ideal si hay caminos sinuosos, con desniveles y obstáculos para sortear, como ser raíces, ramas y rocas.
- Realizar pausas activas durante las horas de trabajo para estirar o salir a dar una vuelta a la manzana (utilizar las escaleras).
- Hacer tareas del hogar o de jardinería que impliquen levantar y trasladar peso, agacharse y pararse.

caminar hasta el supermercado y recorrerlo para hacer las compras en lugar de efectuarlas por Internet. Además, limpiar la casa, jugar con los chicos en el piso o en el parque, y bailar, son otras actividades ideales para realizar a diario y generar gasto calórico, mejorar la capacidad cardiopulmonar y trabajar los músculos.

Es una alternativa saludable para todas las personas y una buena manera de evitar el sedentarismo. En este sentido, vale la pena recordar que la Organización Mundial de la Salud recomienda dedicar, al menos, 150 minutos de actividad física semanal. Largas caminatas a paso rápido, sentarse y pararse repetidas veces, pasear al perro y demás acciones que no necesariamente requieren invertir tiempo extra y, menos aún, dinero, y colaboran para llegar a la meta. Desde ya, también es clave acompañar al NEAT con una alimentación equilibrada y nutritiva.

Cuantas menos horas uno esté sentado, más exitoso será en materia de NEAT. En esta metodología, cada movimiento vale.



 Por Jesica Mateu

# Infancias heridas y vulneradas

**LA VIOLENCIA NUNCA ES SINÓNIMO DE AMOR. PREVENIR EL MALTRATO INFANTIL RESULTA FUNDAMENTAL PARA TENER UNA SOCIEDAD CON ADULTOS SANOS, EMPÁTICOS, CON UN DESARROLLO PLENO Y EQUILIBRIO PSICOEMOCIONAL.**



El maltrato infantil se define como los abusos y la desatención que sufren los menores de 18 años, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Incluye todos los tipos de violencia física y psicológica, abuso sexual, negligencia y explotación que puedan dañar su salud, desarrollo y dignidad, incluso poniendo en peligro su vida.

Esta problemática es mundial y genera graves consecuencias en el presente y el futuro de las víctimas. La OMS indicó, en 2020, que un 25 % de los adultos manifiestan haber sufrido maltrato físico cuando eran niños. Además, una de cada cinco mujeres y uno de cada 13 hombres declararon haber sido abusados sexualmente durante su infancia. También, se estima que cada año son asesinados, por lo menos, 41.000 niños menores de 15 años.

## CONSECUENCIAS

Es claro que el amor es indispensable para el desarrollo saludable de las personas, ya sea a nivel cerebral como psicoemocional, dado que las caricias, las palabras suaves y positivas, así como la mirada tierna, “envía órdenes a la hipófisis y activa el crecimiento adecuado, a la vez que inscribe en el aparato psíquico un sentimiento de confianza y contención”, señalaba tiempo atrás la psicóloga Marina Rovner, especialista en trastorno de pánico, crisis de ansiedad y fibromialgia. En contrapartida, los insultos, los gritos, las burlas, la manipulación, los cachetazos, empujones, zarandeos o tirones de pelo son acciones nocivas que, como la desatención y el abandono, ponen alto riesgo a los menores.

El maltrato físico y psicológico produce pérdida del apetito, de la expresión oral y escrita, y de la memoria a corto plazo, además de retraimiento, esto “aumenta los niveles de estrés frente a estados de alerta constante y afecta el desarrollo cognitivo y emocional de la víctima”, tal como indica la especialista Marcela Peña, de la Asociación Argentina de Counselors.



Además, cuando las situaciones violentas se perpetúan en la cotidianidad familiar, se instalan también las crisis de ansiedad y, de esa forma, se trastorna la habilidad de aprender, socializar y desarrollarse en la vida adulta. Asimismo, si de algún modo los padres expresan a sus hijos afecto al mismo tiempo que ejercen maltrato, es probable que los menores lo naturalicen y asocien la violencia con el amor. La confusión lleva angustia, sensación de soledad, baja autoestima y hasta sentimientos de culpa.

Por todo ello, los niños que padecen las distintas situaciones mencionadas tienen mayor riesgo de convertirse en adultos con problemas conductuales, físicos y mentales. Pueden sufrir depresión, obesidad y adicciones, entre otras patologías. También, la violencia puede ocasionar enfermedades del corazón, cáncer, infecciones de transmisión sexual, embarazo no deseado y suicidio.

## CÓMO EVITARLO

Para prevenir el maltrato infantil, la OMS señala que es clave partir de un enfoque multisectorial. La crianza en ambientes psicoemocionales saludables, el acceso a la información y la educación temprana para estimular habilidades blandas –como la empatía, la gestión de emociones y hasta el desarrollo infantil– son algunas de las tantas estrategias esenciales. Asimismo, son fundamentales los programas de apoyo parental e iniciativas como la Educación Sexual Integral (ESI). Además, existen programas de concientización para evitar prácticas nocivas, como zanzanear a bebés y niños pequeños, lo que puede ocasionar traumatismos craneoencefálicos.

El maltrato hacia el niño es la expresión del mayor estado de desprotección que pueda experimentar, ya que “se pone en riesgo su integridad física, psicológica y social”, advierte la psicoanalista y especialista en el tema Elda Irungaray, miembro de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA). Por ello, cuando la prevención no tuvo lugar y el maltrato sucede, es fundamental el compromiso de toda la sociedad. “La importancia de la detección precoz y la decisión temprana de administrar medidas de resguardo tienden a evitar la revictimización del menor con sus consecuencias psicofísicas. Actuar rápido, como lo necesita un infante maltratado, requiere aceptar que hay adultos y familias que carecen de recursos para cuidarlo de manera adecuada. Muchos niños podrían ser auxiliados si estuviéramos más atentos a ellos en sus primeras exteriorizaciones. Ante la duda, es sumamente conveniente actuar, con la prudencia que la situación requiere”, aconseja Irungaray.

## VIOLENCIA DOMÉSTICA EN ARGENTINA

En 2021 se dio un **18 % más de denuncias por violencia en los hogares** que en 2020, según un informe que la Oficina de Violencia Doméstica (OVD), dependiente de la Corte Suprema de Justicia, publicó semanas atrás.

Se contabilizaron un total de 8.741 casos. **El 60 %, con víctimas de bajos recursos. Entre los denunciados, el 77 % son hombres y el 23 %, mujeres.** Además, se informó que **el 50 % de los niños y adolescentes que fueron atendidos se hallaban en situaciones de alto riesgo.**

Los valores señalados son similares a los niveles previos a la pandemia, cuando el promedio de denuncias era de unos 50 casos diarios. Hoy, según el informe mencionado, se registran entre 38 y 40. Si se toman en cuenta las que existen desde la apertura de la OVD, en 2006, se observa un aumento sistemático.

Vale aclarar que los afectados pueden ser tanto adultos como niños. Sobre todo, son mujeres (el 78 %), entre las cuales las más perjudicadas tienen entre 18 y 59 años (56 %). Sólo entre las víctimas de entre 6 y 10 años hubo más varones que niñas.

**La OVD está abierta sin pausa. Es decir, todos los días, las 24 horas.**

## PAUTAS PARA ADULTOS AL CUIDADO DE NIÑOS

- **NO INSULTAR:** escuchar y respetar el tiempo y los sentimientos del niño, para luego exponer la posición propia.
- **NO GRITAR:** hablar con autoridad y firmeza.
- **NO PEGAR:** respirar profundamente las veces que sean necesarias para buscar la calma antes de actuar.
- **INCORPORAR EL JUEGO Y LECTURAS AFINES** a lo que se desea transmitir para que los chicos puedan entender pautas de comportamiento adecuadas y poder llevarlas a cabo.
- **ESTAR PRESENTES, ATENTOS** y estimular el diálogo cotidiano.
- **INTERESARSE POR LOS PROBLEMAS DEL NIÑO** e intentar ayudarlo a encontrar soluciones.
- **RESPECTAR SU INTIMIDAD Y PRIVACIDAD.**



# Pubertad precoz, una problemática reversible

**AFECTA A OCHO DE CADA 10.000 NIÑAS Y ES 10 VECES MENOS HABITUAL EN VARONES. LA FUNDACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA INFANTIL (FEI) SUELE REALIZAR CAMPAÑAS DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE ESTE TRASTORNO POCO FRECUENTE, PERO QUE PUEDE PERJUDICAR LA VIDA EN LA INFANCIA. AQUÍ, LAS RESPUESTAS CLAVE PARA ENTENDER Y ATENDER EL TEMA.**



## ¿EN QUÉ CONSISTE LA PUBERTAD PRECOZ?

Ocurre cuando aparecen cambios producidos por el desarrollo sexual y de crecimiento antes de lo que se considera normal. Es decir, cuando estos cambios aparecen, en las niñas, antes de los 8 años y, en los niños, antes de los 9. Se produce porque las hormonas de la glándula hipófisis, ubicada en el cerebro, estimula a los ovarios o testículos para generar hormonas sexuales. Si bien en la mayoría de los casos la causa se desconoce, es importante considerar si en la familia existen antecedentes: mujeres que menstruaron antes de los 10 años, por ejemplo (en los hombres es más difícil de identificar). Resulta menos frecuente, aunque posible, que la pubertad precoz se produzca por lesiones en el cerebro y/o en la glándula hipófisis. También hay factores vinculados con la alimentación y el equilibrio hormonal. La detección temprana es clave para poder optimizar los beneficios de un tratamiento que ralentice el desarrollo sexual.



físico completo y solicita una radiografía de la mano y muñeca izquierdas para analizar la maduración y edad ósea. También pide un análisis de sangre para estudiar las hormonas y, puntualmente en el caso de las niñas, suma una ecografía pelviana.



## ¿CUÁLES SON LOS INDICIOS QUE PERMITEN SOSPECHAR DEL TRASTORNO?

Principalmente, acné, olor sudoral y crecimiento acelerado en la talla. Además, en las niñas, se da la aparición del botón mamario y en los varones, el crecimiento de los testículos en un volumen mayor a 4 ml. Estos cambios físicos pueden venir acompañados de vello pubiano, facial y axilar. Cuando se identifica alguna de estas características es importante consultar con el pediatra, que, seguramente, recomendará una visita con un endocrinólogo infantil.



## CUANDO SE NECESITA UN TRATAMIENTO, ¿EN QUÉ CONSISTE?

Una vez que se diagnostica la pubertad precoz, se recomienda iniciar un tratamiento transitorio, que es seguro y efectivo. Revierte el cuadro y, así, permite que los niños crezcan de acuerdo con su edad. El tratamiento requiere la aplicación de inyecciones intramusculares cada cuatro o 12 semanas, dependiendo de la medicación. Se busca, en concreto, suprimir la producción de las hormonas que provocaron los cambios físicos y, de esa manera, que estos involucionen y desaparezcan hasta que sobrevenga la edad físico emocional más adecuada. Además, la supresión hormonal evitará la progresión de la maduración ósea y logrará mejorar el pronóstico de la altura adulta y preservar el potencial genético en ese sentido. En el caso de las chicas, el tratamiento demorará, también, la llegada de la menarca para que aparezca a la edad que corresponda.



## ¿QUÉ PROCEDIMIENTOS PUEDE REALIZAR EL PROFESIONAL PARA EL DIAGNÓSTICO?

El endocrinólogo debe evaluar la historia médica del paciente y su crecimiento. Realiza, asimismo, un examen

Fuente: FEI

# Fronteras adentro

**MIGUEL ÁNGEL MAIDANA TRABAJÓ EN TODO TIPO DE BARCOS, ESO LE PERMITIÓ CONOCER SITUACIONES, PROBLEMAS Y SOLUCIONES DIFERENTES. REALIZÓ VIAJES LARGOS Y MUY LEJOS DE CASA DE LOS QUE SIEMPRE TENÍA GANAS DE VOLVER.**

 Por Mariana Pernas

Su trabajo lo llevó a Libia, en el norte de África, hacia donde navegó en un barco cargado de cereales en una misión que lo tuvo varado en el mar durante 45 días. Más tarde, tomó el rumbo opuesto: partió desde el puerto de Buenos hacia el Sur, dio la vuelta por el canal de Beagle y bordeó el océano Pacífico, hasta una fábrica de papel en Vancouver (Canadá), en un viaje que se prolongó cuatro meses. Pero, siempre, el mejor puerto fue su familia, estar con su mujer y sus cuatro hijos, a quienes extrañaba en sus largos viajes.

Pese a la añoranza de sus seres queridos, Maidana recuerda el compañerismo, la camaradería y el buen clima con sus colegas, con quienes compartía la vida a bordo y las prolongadas jornadas laborales.

A sus 71 años, puede estar orgulloso de haberse desempeñado como electricista en todo tipo de embarcaciones. “Trabajé mucho en barcos cerealeros, pero, también, en otros de carga general, petroleros, pesqueros y gaseeros. Me gustaba cambiar, porque me permitía aprender y desenvolverme mejor. Eso me daba mucha facilidad y adaptación porque cada barco es diferente”, cuenta Miguel, que vive en Quilmes, es abuelo e ingresó a la Marina Mercante a los 23 años, en 1973. Y agrega que “tiene, por ejemplo, distintos sistemas de automatización; algunos poseen grúas y otros, cámaras frigoríficas. Así, podía ocuparme de distintos temas y me mantenía muy hábil para la tarea. A partir de ver distintas situaciones, uno agiliza la mente y puede buscar soluciones”.

En su trabajo no solo se capacitó en su especialidad a medida que iba evolucionando la tecnología; también, debió desarrollar otras habilidades más sutiles, como ser capaz de “mantener la mente tranquila”, no desesperar y apoyarse en sus compañeros en situaciones complejas, como aquella vez que estuvieron fondeados en el mar 45 días esperando obtener permiso para ingresar al puerto de Libia.



“En el barco no teníamos actividades, no era fácil. Luego, debimos ir de emergencia a la isla de Malta, donde permanecimos un mes, para después volver a Libia y a Italia. Más tarde, pude regresar a la Argentina porque mi esposa estaba embarazada. En total, estuve siete meses”, recuerda.

Si bien se jubiló en 2009, Miguel mantiene los vínculos con sus compañeros. Participa de las reuniones que organiza el sindicato, “que son importantísimas porque brindan mucha contención a los jubilados y permite que no estemos aislados”, considera. “Es bueno encontrarse con quienes vivieron lo mismo que uno, con gente que también navegó y estuvo lejos de su familia y de su país. Es decir, que saben lo que es el desarraigo”, admite. De hecho, su familia sigue su ejemplo: su hija es camarera de vías navegables y sus hijos se desempeñan en los remolcadores del puerto de Buenos Aires.

Aquellos viajes de trabajo tan prolongados y que lo llevaron tan lejos quedaron atrás. Miguel, hoy, disfruta en familia de paseos en auto más cortos por el país. Le gusta ir a su casa en la costa, en la localidad de Nueva Atlantis, o visitar la provincia de Mendoza, donde viaja con frecuencia. Sin embargo, aún tiene una deuda por saldar: conocer el norte del país, principalmente, Salta y Jujuy. Ese, asegura, será su próximo destino.

# SOPA INVERNAL

Nada mejor que tomar una exquisita y calentita sopa en la época más fría del año. Si, además, le ponemos mucha diversión, nos nutre mejor. Por eso, la de este menú es con letras. Podés jugar a encontrar las palabras que indican los dibujos.



PINGÜINO

N I E V E N P U E

U S B A E I P S G

N O T T W G T S O

O P Ñ E U U A A R

I A W R F U I N R

R R N A O O G D O

F A M B E A L H U

K U W A V E U C N

P I N G Ü I N O E



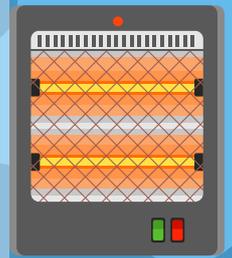
FRÍO



NIEVE



GORRO



ESTUFA



SOPA

## SIEMPRE JUNTAS

**NV** y **MP** disfrutan de estar unidas. Entonces, no olvidemos escribirlas en ese orden. Por ejemplo, ahora estamos en "invierno" y, si llueve y no usamos paraguas, podemos "empaparnos". ¿Se te ocurren, al menos, otras tres palabras que lleven NV y otras tres, MP? ¡Escribilas, por favor!

**NV**



**MP**

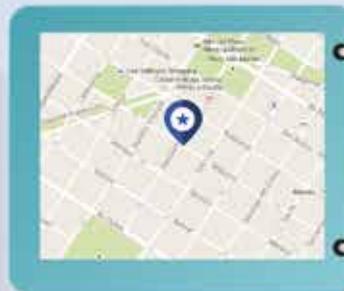


# Mundo OSEN

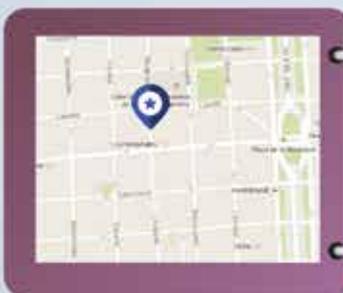
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS DATOS DE CONTACTO. OSEN ESTÁ CERCA.



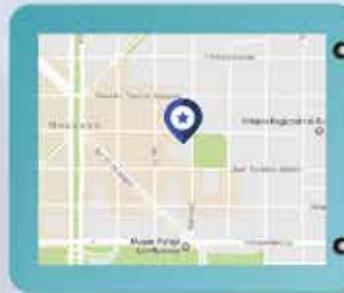
**BAHÍA BLANCA**  
Peatonal Drago 26  
1º, Of. 7  
0291-4306080



**MAR DEL PLATA**  
Belgrano 2797 1º,  
Of. E  
0223-4958563



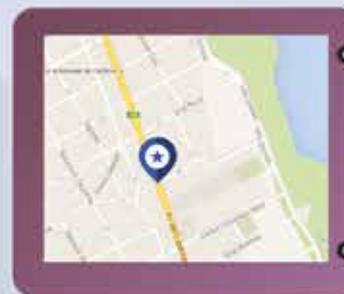
**CENTRO**  
Uruguay 469 4º A  
4371-4896



**NEUQUÉN**  
Ministro González  
291 - P.A. - Of. 3  
0299-4487474



**MENDOZA**  
Peatonal Sarmiento  
45 1º - Of. 55  
0261-4238143



**VICENTE LÓPEZ**  
Av. San Martín  
1091  
4837-9472



**TUCUMÁN**  
Maipú 419 1º A  
0381-4219734

A black and white photograph of a woman and a child walking away from the camera on a gravel path. The woman is on the left, wearing a dark jacket and boots. The child is on the right, wearing a light-colored sweater and a striped hat. The background is a blurred natural setting.

JUNTO A VOS,  
EN CADA PASO DE TU VIDA

0810-999-2706  
[www.privamedsa.com](http://www.privamedsa.com)

 **PRIVAMED**  
COBERTURA EN SALUD  
*Medicina Privada al Alcance de Todos*