



2

personas son las necesarias para establecer un vínculo



# tubebé



EL OBSERVADOR

SUPLEMENTO SEMANAL

MONTEVIDEO, MARTES 20 DE SETIEMBRE DE 2011



## Vínculo madre e hijo



Cómo empezar a construir la relación con el bebé y algunos consejos para ayudarlo en el desarrollo psíquico

**Parto sin dolor.** Técnicas para evitar el sufrimiento

**Fundación Diabetes.** Apoyo para las familias con diabéticos

**Higiene bucal.** Cómo limpiar la boca del niño pequeño



### Torta de harina de maíz

Una receta fácil, rica, nutritiva y apta para celíacos



### Danilo Tegaldo

El movilero de canal 10 comparte cómo se siente siendo papá primerizo





## Conversamos con... LA PSICÓLOGA MARINA LITVAN DE ALTMAN

# ¿Cómo fortalecer el vínculo madre e hijo?



Desde hace muchos años los estudios de las ciencias humanas se han interesado por estudiar la relación madre-hijo, para comprender de qué manera el tipo de apego que se genera con la madre se relaciona con el desarrollo psicológico de cada persona.

Por ejemplo, el psicoterapeuta alemán Bert Hellinger (citado por Gunthar Weber, 2004), desde el punto de vista psicológico del apego, propone que el vínculo es la fuerza que une al niño con su familia de origen, lo que explica de la siguiente manera:

“El niño vive esta vinculación como amor y como felicidad, independientemente de si en este grupo podrá desarrollarse favorablemente y sin tener en cuenta quiénes y cómo son sus padres. El niño sabe que ahí pertenece, y este saber y este vínculo son amor, un amor que yo llamo primitivo o primario”.

John Bowlby (Papalia, 2001) define las conductas de apego como la búsqueda de la proximidad del bebé con la madre, es decir, quien regularmente lo cuida y alimenta. Estas conductas tienen sus orígenes en el acto que realiza el bebé de buscar los cuidados que necesita; búsqueda que se lleva a cabo mediante acciones como la succión, la sonrisa, el llanto, la tendencia de

acercarse y alejarse. Cuando los padres le proporcionan al bebé los cuidados que necesita, realizan el “componente complementario” a la conducta del apego. Una vez apegado, el bebé utiliza a la figura de apego como una base segura, la cual le permite llevar a cabo una exploración creciente del medio ambiente.

Asimismo, Eric Erikson, psicólogo contemporáneo a Bowlby, dividió el desarrollo en ocho etapas de crecimiento. La primera llamada confianza básica contra desconfianza, va desde las primeras semanas de nacimiento hasta los 18 meses y es el tiempo en que los bebés perciben qué tan confiable es su mundo. Por lo tanto, es necesario que desarrollen el equilibrio justo entre una confianza que les permita establecer relaciones y la desconfianza que les permita protegerse a sí mismo. Si predomina la confianza, desarrollarán la virtud de esperanza, mientras que si predomina la desconfianza, tendrán dificultades para relacionarse. He aquí la importancia del afecto como elemento crítico para alcanzar una confianza adecuada (citado por Henry Engler, 1999).

Más tarde René Spitz y Donald Winnicott (citados por Emilce Dio Bleichmar, 1997) completaron di-

“El vínculo es la relación que se establece entre dos personas de forma simultánea. Si bien la embarazada siente una conexión con el hijo, el vínculo empieza a contruirse en el momento del nacimiento”

Gerber.

Además de natural,  
NUTRICIÓN ADECUADA PARA TU BEBÉ.

Nestlé  
Comienzo Sano  
Vida Sana

Servicios al Consumidor NESTLÉ: 0800 2122 / www.creciendojuntosweb.com.ar - La lactancia materna es lo mejor para el bebé y debiera continuarse tanto como sea posible.



Disfrutá a tu bebé en todo momento.

PHILIPS  
**AVENT**  
sense and simplicity

chas propuestas freudianas con el desarrollo del concepto "holding", el cual se refiere al mantenimiento o sostén y contención por parte de la madre.

"El holding o sostenimiento comprende en especial el hecho físico de sostener la criatura en brazos y que constituye una forma de amar".

La importancia que tiene el tipo de interacción que el bebé desarrolle con su mamá, reside en que esta será la base no únicamente para el tipo de apego que tenga, sino para la calidad de sus relaciones posteriores. Por lo tanto, es necesario observar el tipo de comunicación que maneja el hijo desde su etapa de recién nacido y a lo largo de sus distintas etapas de desarrollo.

Igualmente, la psicóloga Laura Gutman (2006) explica que aunque en el momento del nacimiento el cuerpo del bebé se separa del de la madre, sigue existiendo una fusión



“El vínculo es lo que se construye entre la madre y la persona que acaba de traer al mundo, es un ida y vuelta.”

emocional con la misma a lo largo de los primeros nueve meses de vida. Durante esa etapa el bebé conserva sus capacidades intuitivas y telepáticas totalmente conectadas con el alma de su madre. En consecuencia, el recién nacido vive como propio todo lo que la madre experimenta, ya sea miedo, rechazo, preocupaciones o alegría y bienestar.

Conversamos sobre el vínculo madre e hijo con la psicóloga Marina Litvan de Altman, asesora de la ong API; Atención a la primera infancia.

**¿Qué es el vínculo materno?**

El vínculo es la relación que se establece entre dos personas de forma simultánea, si bien la mujer espera durante mucho tiempo al bebé y lo siente como propio desde que queda embarazada; en el nacimiento aparece un individuo que tiene una manera de moverse, mirar y sentir particular, y el vínculo es lo que se construye entre la madre y esa per-



sona que acaba de llegar al mundo, es un ida y vuelta.

**¿Qué diferencia el vínculo paterno del materno?**

Toda madre, en especial la primeriza, desde que queda embarazada comienza a pensar qué lugar tiene este bebé, darle un nombre, imaginarlo, soñarlo con su pareja, desde antes de conocerlo físicamente los padres van construyendo una relación con ese hijo que va a llegar, el hablar del tema, tocarle la panza a la mamá, escuchar los sonidos, sentir las patas, estar presente en las distintas etapas del desarrollo del hijo.

Más allá, todas las madres precisan tener lo que se llama una matriz de apoyo, o sea, para que una madre se sienta segura en el primer contacto con el bebé necesita saber que tiene personas que la acompañen, que la respalden, un compa-

ñero, su esposo, familiares, amigos, que básicamente puedan estar presentes en las primeras instancias de la madre con el hijo acompañándola y brindando seguridad, compartiendo ese momento, principalmente en las primerizas, puede ser muy importante la compañía de otra mujer cercana con quien intercambiar sobre lo que va sintiendo para aplacar las ansiedades y los miedos que le puedan surgir.

**¿Qué cosas puede hacer la madre en estas primeras instancias?**

Primero poder entender lo que le pasa al bebé, de qué manera hablarle, poder verbalizar lo que quiere transmitir con su cara, y esto se hace en primer lugar y luego remarcando lo que identifica, por ejemplo: "Tú estás contento cuando estás comiendo, pero ¡qué contento estás!" o sea, la madre re-

marca a través de lenguaje lo que está sucediendo; de esta forma utiliza la expresión emocional en sus palabras y en la entonación de la frase y le transmite al niño cómo lo ve emocionalmente.

Este es uno de los puntos centrales del vínculo, el describir y remarcar lo que está haciendo el bebé y produce lo que se llama espejamiento de los procesos que va a ayudar a lo que es la interiorización y de los procesos reflexivos que más adelante el bebé ira construyendo en su psiquis; por eso las representaciones son centrales.

**¿Y cómo se hace?**

A través del juego, volviendo al ejemplo anterior, al darle de comer le hace "el avioncito" y va viendo cómo reacciona el niño y la madre le va diciendo "qué contento que te ponés, cómo te reís", va verbalizando lo que ve en el hijo; la madre también irá verbalizando lo que le pasa a ella, demostrárselo al niño, contárselo, por ejemplo cuando una mujer recién dio a luz está más sensible y se lo cuenta al bebé, "hoy mamá está más sensible, tengo ganas de llorar porque estoy feliz", no solo reconocer lo que le pasa al hijo, sino reconocer y compartir lo que le pasa a ella, así se crea el vínculo. Es un estado entre dos que se va haciendo a cada minuto, y hay cosas que la madre podrá hacer para fortalecerlo, a medida que va conociendo a su hijo las irá descubriendo.

1

La mujer cuando queda embarazada comienza a pensar en ese bebé, darle un nombre, imaginarlo, soñarlo con su pareja, los padres van construyendo una relación con el hijo .

2

Toda madre necesita tener una matriz de apoyo, que le dé seguridad en el primer contacto con el bebé, debe saber que tiene personas que la acompañen y la respalden.

3

En las primerizas, suele ser importante la compañía de otra mujer cercana con quien intercambiar sobre lo que va sintiendo, para aplacar ansiedades y miedos que le puedan surgir.

4

Lo primero que se debe hacer para profundizar el vínculo materno es entender lo que le pasa al bebé; interpretar sus gestos y movimientos para luego poder verbalizarlos y remarcar cómo lo ve.

5

El describir y remarcar lo que el bebé está haciendo, produce un espejamiento de los procesos que ayudará en los procesos de interiorización y reflexivos que más adelante se desarrollarán en la psiquis del niño.



TU BEBÉ nos donó este espacio para que te invitamos a colaborar con el "Programa Huerta Orgánica en la Escuela", apoyando a más de 45 mil niños en todo el país.

0900 9770 colaborás con \$50 / 0900 9771 colaborás con \$ 100

Conocenos en [www.fundacionlogros.org.uy](http://www.fundacionlogros.org.uy). ¡Gracias!





DANILO TEGALDO

# Estrenando el rol de papá

**El periodista de canal 10 y de radio Nacional cuenta qué es lo que más disfruta de la paternidad desde hace tres meses**

PAPÁ FAMOSO	
<b>NOMBRE:</b>	Daniilo Tegaldo
<b>EDAD:</b>	35
<b>HUJA:</b>	Agostina. 3 meses
<b>ESTADO CIVIL:</b>	Casado, con Lorena
<b>PROFESIÓN:</b>	Periodista



**1 ¿Cómo te enteraste del embarazo?** Llegué a casa en la noche, después de trabajar, le di un beso a Lorena que estaba en el living mirando tele y me fui a la cocina a picar algo. Cuando entro a la cocina veo arriba de la mesada un test de embarazo positivo junto a una cartita muy linda y cerraba diciendo “mamá y yo te queremos mucho”. La emoción fue impresionante.

**2 ¿Cómo transcurrieron los 9 meses?** Para mí fueron interminables. Por suerte, Lore tuvo un embarazo precioso, muy tranquilo, sin complicaciones, pero yo estaba muy ansioso, quería que naciera ya. Pero no; tardó exactamente 9 meses en salir, ni un día más ni un día menos.

**3 ¿Cómo fue la preparación de la familia para recibir a Agostina?** Un verdadero revuelo, la primera nieta por línea paterna y materna porque la hermana de Lore, Gabriela, tiene a dos soles que son Ismael y Julián, pero faltaba la nena. Miles de regalos, peluches, ropa, pañales. Y la preparación de su dormitorio fue muy linda, una etapa muy disfrutable del embarazo.

**4 ¿Entraste al parto?** Sí, no me lo perdía por nada. Saqué fotos, filmé y tampoco me perdí un minuto del parto.

**5 ¿Qué sentiste cuando la tuviste en brazos por primera vez?** Se me hizo un nudo en la garganta, una sensación increíble, casi inexplicable. Una mezcla de sentimientos muy fuertes, no podía creer que tuviera a mi hija en brazos. Era un momento que había imaginado y anhelado toda la vida.

**6 ¿Cómo cambió la rutina de la casa en estos tres meses?** Hay rastros de ella por toda la casa, baberitos, memas, sonajeros, cochecito, sillita; suena “Manuelita”, y Baby TV desplazó a los informativos, ella pasa a ser el centro. Es inevitable. De todos modos, intentamos que ella sea quien incorpore los hábitos y momentos de la casa. La hora de la cena, la hora de dormir, la hora de tomar un baño, automatizar procesos. A veces sale, a veces no.

**7 ¿Cuál fue el primer paseo de los tres?** Fuimos al apartamento de los abuelos capitalinos, por Parque Batlle y a los pocos días equiparamos las cosas y fuimos a visitar a los otros abuelos hasta Villa Rodríguez, en San José. Y con tres meses ya es internacional porque hace una semana fuimos a Buenos Aires.

**8 ¿Qué tarea te costó más agarrarle la mano?** Hacerla dormir por las noches. Es un angelito divino, que ya duerme en su cuartito más de ocho horas, de corrido, sin despertarse. Sin embargo, tiene algunas mañas. No se duerme temprano, antes de la 1 am jamás. Y como el papi se levanta en la madrugada para entrar al canal, es una tarea en la que cedí terreno por completo a la madre.

**9 ¿Cuál es la que más te gusta hacer?** Hago todo con gusto. El primer pañal se lo cambié yo, le curé el ombligo cuando nació porque a la mamá le daba

impresión, me encanta bañarla y es darle las gotitas de la vitamina mientras la mamá se prepara para dormir.

**10 ¿Hay algún momento del día que sea más especial que los demás?** Momentos hay muchos, pero elegiría las puntas del día; su despertar y la previa para ir a dormir. Verle la cara cuando se despierta, las sonrisas que regala en ese momento me llenan de amor para el resto del día. Es una ternura total. Y en la noche el ritual de ponerle el pijama, calentarle la camita, las gotitas, y las “charlas” mano a mano que tenemos son disfrutables.

**11 ¿Cuál fue el primer regalo que recibió?** El primer regalo oficial, en el sanatorio, una vez que nació, fue de la tía Natalia. Un oso enorme nos estaba esperando antes de entrar a la sala luego del parto. Antes tuvimos muchísimos regalos, pero ese fue el primero una vez nacida.

**12 ¿Cuál es su entretenimiento preferido?** Ella se entretiene con todo, pero hay dos musicales que le gustan muchísimo y pasa horas mirando: uno que lo tiene en el cambiador y otro que está instalado en la cama.

**13 ¿Qué te gustaría que heredara de ustedes?** Hay muchas cosas que a uno le gustaría ver reflejada en sus hijos, aunque no pretendo que sea

un calco de nosotros, pero por lo que ha mostrado hasta ahora, creo que Agostina va en camino a ser serena, como su papá y su mamá.

**14 ¿Qué palabra te define mejor como papá?** Siempre es complicado hablar de uno mismo, pero diría: responsable y cariñoso.

**15 ¿En qué cambió tu vida la llegada de Agostina?** En todo sentido, los ejes, escalas de prioridades cambiaron por completo, las atenciones están puestas en ella. Con su llegada podemos decir que somos una familia.

**16 ¿Cómo equilibrás los tiempos entre el trabajo y la familia?** Es un dolor de cabeza ese tema. Los padres multiempleo la tenemos complicada. Me voy muy temprano de casa y no llego hasta después de las 7 de la tarde, estoy todo el día afuera y deseando volver. Por suerte tengo todo el fin de semana libre para estar junto a ella.

**17 ¿Alguna anécdota de estos meses...?** Llevaba varios días sin hacer caca y la pediatra nos recomendó un pequeño supositorio de glicerina para ayudarla. De inmediato dio resultado, pero a tal punto que como dice la canción de Bersuit Vergarabat “se vino el estallido”. Aconsejo a los papás primerizos, como yo, que hagan esto pero desde una posición lateral y no de frente.

## Momentos para recordar

### Nicolás cuenta una anécdota de Mateo

Hace un tiempo llevé a mi hijo Mateo, de 7 años, a ver un partido de Defensor al Estadio Centenario, si bien no era la primera vez que iba al fútbol sí fue la primera en el estadio. Nos acompañaron unos compañeros de trabajo con sus sobrinos, hijos y ahijados, la verdad que pasamos una tarde muy linda. Mientras volvíamos a casa le contaba de otras veces que he venido, siendo más joven, cómo hacía para pasar de una tribuna a la otra o para estar con el plantel. Cuando llegamos a casa Mateo entreveró las historias y le contó a su mamá que habíamos saltado por las tribunas para llegar a la cancha, que nos hicimos pasar por personal de mantenimiento en la zona de vestuarios y que dijimos sentirnos mal para que nos dieran un refresco.

Mandanos tus anécdotas a: [redaccion@tubebé.com.uy](mailto:redaccion@tubebé.com.uy)

©tubebé en El Observador

**Producción general:**

Karen Jawetz y Lic. M. Estela Moreno

**Edición:** María José Pereyra

**Ilustraciones:** Mayra Buxareo / [mayrabuxa@gmail.com](mailto:mayrabuxa@gmail.com)

**Asistencia de producción:**

Lic. Iliana Cuenca, Tec.

Magdalena Sagarra, Nathalie

Bendelman, Laura Barbosa.

**Contacto comercial:**

[comercial@tubebé.com.uy](mailto:comercial@tubebé.com.uy)

Teléfono 099 639219

**Distribución:** EL OBSERVADOR

**Impresión:** Microcosmos S.A.

**Foto de tapa:** ARCHIVO TU BEBÉ

# nutrición



## Bebidas para niños deportistas

alimentacion-salud.euroresidentes.com

### Las bebidas energéticas contienen sustancias que pueden perjudicar a los niños

En la mayoría de los casos, un niño que hace ejercicio necesita beber para hidratarse y no hay nada mejor que el agua para eso. Las bebidas energéticas y deportivas se publicitan insistentemente para niños y adolescentes. Sin embargo, las bebidas energéticas contienen una gran cantidad de cafeína, que si se toma en grandes cantidades puede ser peligrosa para un niño adolescente, según han indicado unos expertos en la revista Pediatrics.



#### para deportistas:

- Explicar la diferencia entre las bebidas energéticas y las bebidas deportivas a los niños que tratan y a sus padres o cuidadores. Se deberían explicar con claridad los riesgos que suponen para la salud.
- **Bebidas energéticas:** los niños y adolescentes no deben consumir bebidas energéticas. Contienen estimulantes y suponen un verdadero riesgo para la salud de los niños.
- **Azúcar en las bebidas deportivas:** en la mayoría de los casos el niño que hace ejercicio necesita rehidratación, no calorías adicionales. Los hidratos de carbono que contienen las bebidas deportivas pueden contribuir al sobrepeso y a un riesgo de obesidad. También está el problema de la erosión dental.
- **Cuándo utilizar las bebidas deportivas:** se debería decir a los pacientes y a sus padres o cuidadores que los niños y adolescentes solo deben consumir bebidas deportivas cuando realicen ejercicio intenso y prolongado; solo en ese caso puede haber una necesidad de hidratos de carbono y electrolitos, además de rehidratación. En los demás casos, deberían beber solo agua.
- **Agua:** en la gran mayoría de los casos, la principal fuente de hidratación para niños y adolescentes que hacen deporte debería ser el agua.

De acuerdo con un informe clínico emitido por la American Academy of Pediatrics (AAP) que analiza los componentes de las bebidas deportivas y energéticas, hay una gran confusión y un mal uso de estos productos.

#### Las bebidas para deportistas y las bebidas energéticas son productos completamente diferentes:

- **Las bebidas deportivas:** contienen hidratos de carbono, electrolitos, minerales y aromas. Se supone que reponen los electrolitos y el agua que se pierde por el sudor. Los atletas jóvenes que participan en actividades deportivas intensas y prolongadas pueden beneficiarse de estas bebidas deportivas. Sin embargo, en la mayoría de los casos son innecesarias.
- **Las bebidas energéticas:** contienen estimulantes como taurina, guaraná y cafeína. La cafeína se ha asociado con varios efectos perjudiciales en los niños, efectos que pueden causar daño a los sistemas cardiovascular y neurológico en desarrollo del niño. Las bebidas energéticas son totalmente inadecuadas para los niños y adolescentes.

#### La AAP ofrece las siguientes recomendaciones para el consumo de bebidas energéticas y bebidas

Ingresá a [www.danonino.com.uy](http://www.danonino.com.uy) y encontrá:

Información que a las mamás les interesa  
actividades para chicos  
descuentos y beneficios

**Danonino**  
HUESOS FUERTES  
CALCIO + VITAMINA D

### La receta de Cata



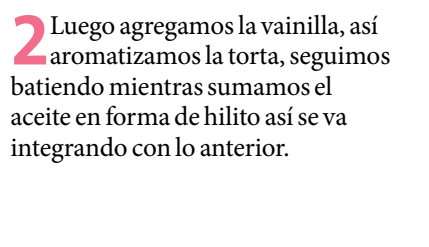
#### Torta de harina de maíz

#### Ingredientes

- ½ taza de aceite
- 1 taza de azúcar
- 4 huevos
- 2 ctas. de vainilla
- ¾ taza de harina de maíz
- 1 taza de fécula de maíz
- 2ctas. de polvo leudante
- 1/3 taza de leche



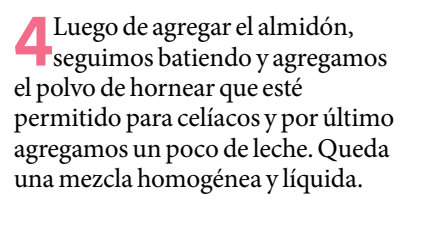
**1** En bol mezclamos los 4 huevos con un batidor de mano y una vez que estén desechos los incorporamos el azúcar sin dejar de revolver.



**2** Luego agregamos la vainilla, así aromatizamos la torta, seguimos batiendo mientras sumamos el aceite en forma de hilo así se va integrando con lo anterior.



**3** Como es una torta apta para celíacos es muy importante no usar ingredientes de trigo, por lo que a continuación sumamos la harina de maíz (la misma con la que hacemos la polenta) y la fécula sin dejar de mezclar.



**4** Luego de agregar el almidón, seguimos batiendo y agregamos el polvo de hornear que esté permitido para celíacos y por último agregamos un poco de leche. Queda una mezcla homogénea y líquida.



**5** Tomamos un molde para horno, lo enmantecamos y veremos la masa, va al horno a temperatura media, unos 160 °C, durante media hora, cuando está pronta toma un color dorado bien parejo dado los ingredientes que lleva.

#### Valor nutricional:

Hidratos de carbono simples y complejos, grasas polinsaturadas, proteínas de alto valor biológico. Apto para celíacos.



pasatiempos

## Recomendados



**BABY BASIC**  
Cuidado pre y post natal  
**Toallitas húmedas**  
Con Aloe Vera y Vitamina E. Para piel sensible.  
Hipoalergénico y sin alcohol.  
Informate al 2916 6955. Pedilo en tu comercio de confianza.



**SIMOND'S**  
**Crema H**  
Pomada cicatrizante, indicada para dermatitis simple y grietas primarias. Enriquecida con vitamina A y D, que complementan el efecto regenerador.  
Disponible en farmacias, pañaleras y supermercados de todo el país.



**TRUE**  
**Cepillo limpia mamaderas y tetinas**  
En diferentes colores. TRUE cuenta con certificación de calidad y todos sus productos son 100% libres de BPA.  
BELFORT S.A. 29014541. Florida 1528. [www.belfort.com.uy](http://www.belfort.com.uy). [info@belfort.com.uy](mailto:info@belfort.com.uy)

## HUMOR

### Flower power

Por Dolores Lamaze

– Mamá, esta flor es para vos. Y una se derrite, así como ya lo había hecho la pequeña florcita silvestre en la sudorosa y apretada mano de nuestro retoño.

– Guardala, ¿eh? Y en casa la ponemos en un florero con agua.

Y, aunque sabe que ya está mustia, una la guarda para poner en un shot, único “florero” capaz de sostener esa delicatesen diminuta sin que se “ahogue”.

No sé ustedes otras mamás, pero yo, desde que a mi hijo se le dio por regalarme cuanto flor haya en camino a la plaza,

me enternezco más con su efimero regalito que con un bouquet de rosas (me encanta eso del bouquet, qué palabra que suena a flor añeja-entre páginas de libro) de aniversario que venga de mi marido (sí, tengo un marido romántico, de esos que hay pocos).

La pregunta del millón es: ¿de dónde sacan la idea de andar regalando flores los niños de hoy? No es que vean mucho ejemplo por ahí, ¿no? Sin embargo, en algún momento alrededor de los 3 o 4 años, tanto a nenas como varones les da por volverse un mix de Heidi-en-la-pradera y arregla-

dor floral. Y los papás somos los recipientes de pedazos de pétalos, estambres, pistilos, corolas (opa, germinó mi semilla de conocimiento de la nomenclatura vegetal, que había sido plantada por mi maestra de tercero de escuela. Irma, donde quiera que estés, sentite orgullosa de tu injerto educativo) que luego decoran la guantera del auto, la cartera de la dama, el bolsillo del caballero.

El único problema del amor filial a lo floral, es aclararles a tiempo, antes de que la cuestión se traslade al centro comunal zonal, que el primoroso jardín de la vecina está fuera de los límites de la zona para cosechar. Es difícil. Porque, obviamente, no vas a comparar una chiquititez que crece por ahí como puede, con el agapanto lila o el malvón fucsia que asoma por la reja y está, nuestros hijos ganan este juicio, en “zona de vereda”. Ahí tiene que florecer el argumento de: “Mi amor, ¿no te parece más lindo ver la flor en la planta que arrancada y en un florero?”. No. Eso me lo contesto yo para mis adentros, porque la verdad es que me gustan tanto en el jardín como en el florero, y más si vienen de mi hijo.

Feliz, colorida, luminosa y en especial florida primavera para todos.

## PORTARRETRATO

Mía Candela Medina

¡Por suerte empieza el calorcito!



Envíanos la foto de Tu Bebé para ser publicada en esta u otras secciones del suplemento a: [info@tubebe.com.uy](mailto:info@tubebe.com.uy)



tema

**COLUMNISTA INVITADO**

Odontólogo Fernando Texeira (\*)



# ¿Cómo higienizar la boca del niño?

Una pregunta muy frecuente que suelen realizar las embarazadas o las madres primerizas en la consulta es: ¿cómo se hace para lavar la boca del bebé? o incluso ¿a los recién nacidos, se les higieniza la boca?

La higiene bucal es de los hábitos que hay que inculcar en el niño desde recién nacido y luego ir adaptando las formas de aseo hasta que sepa hacerlo por sí mismo, es un proceso que comienza desde antes de nacer controlando la salud bucal de la madre, pero veamos la higiene en primera infancia.

Cuando el niño nace, es importante que los residuos de leche materna o de complementos sean eliminados, para que no causen infecciones. Por otro lado, acostumbrarlo al hábito por más tiempo, que lo aprenda de verdad y se vuelva rutinario.

Mientras sea muy pequeño y no tenga dientes, lo indicado es higienizar las encías con una gasa limpia y húmeda; colocamos al bebé en una superficie horizontal (el baño no es un lugar indicado, ya que hay distracciones para el niño, y

**“La higiene bucal es de los hábitos que hay que inculcar en el niño desde recién nacido”**

es un espacio resbaloso, se recomienda que sea en la cama, el cambiador o sobre una mesa.

Se debe sostener la cabeza del niño con una mano, y con la otra se envuelve el dedo índice con gasa y lentamente, se frota encías, paladar y mejillas con un movimiento suave removiendo los posibles restantes de leche, al terminar, se verifica que no hayan quedado hilos o alguna pelusa de la gasa.

Cuando aparece el primer diente de leche es momento de em-

pezar a utilizar el cepillo y en las zonas donde el bebé todavía no presenta dientes se mantendrá la limpieza con gasa.

**El cepillo debe tener algunas características particulares:**

- La cabeza no puede superar el tamaño de tres dientes del bebé
- Las cerdas deben ser suaves y flexibles

• Tanto las cerdas como los extremos del mango del cepillo deben ser redondeados

El cepillado debe ser circular, con movimientos que toquen la encía y los denticitos, tanto por dentro como por fuera. La pasta dental aún no es recomendable, pues el bebé tiende a tragársela, lo cual promueve la aparición

de manchas en los dientes permanentes o intoxicación por flúor.

Cuando los niños ya son más grandes y han aparecido los dientes primarios (promedio 3 años), se debe iniciar la limpieza bucal infantil, ya con hilo dental, en especial en las zonas molares.

La primera cita con el dentista

debe ser cuando el niño cumple un año de edad. Él los podrá orientar acerca de los pasos a seguir y la forma de educarlo para que realice solo el procedimiento.

Si el proceso de limpieza no se inicia a tiempo, el hábito no se creará, la aparición de caries es muy factible y problemas más graves creados por los residuos

**“La primera cita con el dentista debe ser cuando el niño cumple el primer año”**

de leche que se quedan en las encías y destruyen el esmalte de los dientes, aunque estén en formación.

**Por último, algunas recomendaciones para cuidar los dientes del bebé**

- Es mejor que el biberón y el uso de chupete no continúe después del año de edad
- No usar el biberón como tranquilizante, y si se utiliza para dormir al niño, que sea con agua en lugar de leche
- No poner miel o azúcar en el chupete del niño, pues el dulce es lo que más produce caries
- Revisar las medicinas, ya que muchas tienen un alto contenido de azúcar. Para evitarlo, limpia la boca del bebé después de cada toma del medicamento.

Si se toman en cuenta todos estos consejos, y las indicaciones del pediatra y del dentista, los dientes del bebé estarán limpios, sanos y el niño adquirirá naturalmente un hábito correcto de higiene bucal.

(\*) Dr. Fernando Texeira Núñez  
Odontólogo  
Ortodoncia- implantes.  
Dir. Calle Uruguay 1765 Salto.  
Tel. 4733 4971.  
fertex@adinet.com.uy



**NUEVO**  
**TRAVEL SYSTEM GB01 EPIC**  
**LIMITED EDITION**

# El coche extra full de Infanti

Coche ultra liviano con marco de aluminio de diseño elegante y funcional. Ruedas traseras todo terreno inflables para un mayor confort, frenos independientes, arnés de cinco puntas, mango reversible con alturas ajustables, tres posiciones de reclinado, se convierte en cuna, portavasos para padres y plegado de una sola mano. Disponible en varios colores. Recomendado ente 0 y 4 años.

PRECIO REGULAR  
**U\$S 709**

SOLO POR SETIEMBRE  
PRECIO PROMOCIÓN  
**U\$S 578**



## **GB01 Epic incluye:**

- Silla y base para el auto
- Zapatilla
- Bolso pañalero
- Capota para lluvia
- Cubrepies
- Bombín

PROMO LANZAMIENTO  
SOLO POR SETIEMBRE



EPIC LIMITED EDITION, la mejor opción al momento  
de elegir un coche para tu hijo.

infanti®

TE QUEREMOS VER CRECER

## noticias breves

### INICIATIVA CORDOBESA

## Capacitación sobre lactancia a domicilio



Durante muchos años, el tema de lactancia materna no ha estado, como ahora, en el tapete. No fue tema de difusión ni de conflicto para ninguna mujer. Y lo era por una cuestión natural, todas las mujeres, o su gran mayoría, ofrecían el pecho a sus hijos. Sin embargo, desde hace un tiempo hasta ahora, lo que era algo instintivo y habitual, se convirtió en una práctica que la mujer elige, logrando, en muchos casos, que se abandone el hábito por completo.

Observando esta realidad, surgió hace más de 50 años la Liga Internacional de la Leche, asociación sin fines de lucro, que tiene como principal objetivo brindar información y apoyo a las madres durante la lactancia, buscando que esta etapa de la maternidad se transite con la mayor tranquilidad y naturalidad posible.

La Liga de la Leche tiene como lema “cualquier mujer puede amamantar” y bajo este concepto asegura que muchas veces el peor enemigo de las madres es la desinformación, que lleva a abandonar un hábito que es sano y fundamental para el natural desarrollo del bebé. Y tanto trabajan en pos de este precepto, que acuden directamente a los hogares de las mujeres que las llaman, para ofrecer en persona su ayuda.

Viviana Lorenzo es la líder cordobesa que trabaja en la Liga, y coordina a su vez lo que son las charlas que se realizan los terceros sábados de cada mes. En estos encuentros, mujeres de todas las edades tratan de encontrar respuesta a las “habituales” preguntas que surgen en esta etapa de la maternidad, charlando con quienes ya pasaron por esa experiencia.

“Somos madres que ayudamos a otras madres”, explica con sencillez Viviana, y apunta que las principales dudas que le llevan las mujeres cuando se convierten en madres están relacionadas a aquellos mitos que envuelven a la lactancia y solo crean confusión. Según lo consideran en la Liga de la Leche, “la universidad no te forma en lactancia”, y recién ahora “se está tratando el tema en algunos aspectos”, y por eso queda un vacío desde la contención del obstetra o el profesional que ayuda a la mujer en el parto. “Nosotros lo que hacemos es solamente acompañar desde el respeto y la formación como madres”, añadió. En este sentido, Viviana recordó que aún hoy hay muchas mujeres que deciden no amamantar, “simplemente porque creen que no pueden”.

[www.lmccordoba.com.ar](http://www.lmccordoba.com.ar)

### ESTUDIO INGLÉS

## Desde antes de nacer el ser humano percibe el dolor



Los bebés pueden distinguir diferentes estímulos dolorosos alrededor de la semana 35 de gestación, justo antes de nacer, según un estudio, publicado en la revista Current Biology, los científicos muestran que la actividad neuronal en el cerebro cambia gradualmente de un estado inmaduro a un estado más avanzado a partir de la semana 35. Según la doctora Rebeca Slater, de la University College London, “los bebés prematuros de menos de 35 semanas tienen respuestas cerebrales similares cuando experimentan el tacto o el dolor. Después de este tiempo se da un cambio gradual, en lugar de un cambio repentino, cuando el cerebro empieza a procesar los dos tipos de estímulos de una manera distinta”.

Los científicos observaron la actividad cerebral de 46 bebés en el University College Hospital, Elizabeth Garrett Anderson Wing. De los bebés del estudio, 21 nacieron prematuramente, dando a los científicos la oportunidad de medir la actividad en las diferentes etapas del desarrollo del cerebro humano, desde bebés de solo 28 semanas de desarrollo

a los nacidos a las 37 semanas.

Utilizando la electroencefalografía (EEG), los científicos midieron la actividad eléctrica del cerebro del bebé mientras era sometido a una punción en el talón, un procedimiento estándar esencial para tomar muestras de sangre para uso clínico.

En los bebés prematuros, el EEG registró una respuesta no específica ante la punción del talón, una reacción repentina en el cerebro. Después de las 35-37 semanas la respuesta de los bebés cambió, mostrando actividad localizada en áreas específicas del cerebro, lo que indica que en ese momento los bebés perciben el estímulo doloroso de forma separada al tacto.

Según el doctor Lorenzo Fabrizi, autor principal del artículo, “en un momento crítico en el desarrollo de los bebés, sus cerebros comienzan a responder con una reacción específica según el tipo de estimulación. Aunque, los bebés no pueden decirnos cómo se sienten, por lo que no podemos afirmar que antes de este cambio en la actividad cerebral no sientan dolor”.

Europapress

### TECNOLOGÍA

## Nuevo dispositivo para la exploración digestiva

El Hospital Universitario Reina Sofía está tramitando la patente de un sistema de inyección que simplifica la realización de exploraciones radiológicas a recién nacidos y lactantes en el aparato digestivo alto.

La Junta informó en un comunicado de que la inventora es la enfermera de Radiodiagnóstico Pediátrico, María del Carmen Ramírez, quien ha ideado este

sistema que facilita de forma más segura la administración del líquido y contrastes a los bebés en esas pruebas diagnósticas.

El nuevo producto, patentado a través del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) y de la Oficina de Transferencia de Tecnología del sistema sanitario público de Andalucía (OTT-SSPA), consiste en una pieza única con un sistema

de inyección terminado en una tetina fija que permite el control del contraste administrado y la protección de la mucosa oral por el material blando de la tetina (látex o silicona).

Este sistema mejora la seguridad del usuario pediátrico, disminuye el tamaño de los componentes del sistema, mejora la visibilidad y elimina o reduce las fugas de contraste por lo que permite conseguir imágenes con más calidad y disminuir el tiempo de realización de la prueba

EFE



# bebé&padres famosos

## BEYONCÉ

### Un embarazo que despierta los gustos más raros



Se está alimentando a base de galletas Oreo, pepinillos y helado con salsa chili por encima”

Los antojos son una fase del embarazo en la que las mujeres sienten la necesidad imperiosa de comer algo en concreto, pero en el caso de la cantante, come todo a la vez sin importar si es dulce, salado o picante. Y es que la estrella ha cambiado su dieta de langosta o champagne por las galletas Oreo y los plátanos con tomate.

Beyoncé no puede frenar sus antojos ni la manera en lo que los tiene que comer. Parece que el bebé tiene unos gustos un poco especiales y nada habituales.

El diario The Sun ha podido conocer qué es lo que la cantante come desde que está embarazada y la verdad es que su nueva dieta es cuanto menos variopinta.

El tabloide publica el testimonio de una fuente cercana a la joven y califica los antojos de la diva como “extraños”.

Según apuntaba, Beyoncé se está alimentando a base de galletas Oreo, pepinillos, helado con salsa chili por encima y plátanos con ketchup, algo que ella “adora”.

Pero las mezclas raras no acaban



aquí. Su desayuno favorito es nada más y nada menos que croissant relleno de barritas de caramelo y chocolate fundido.

Todo sea por hacer feliz a la

mamá, que por fin verá hecho realidad su sueño de formar una familia antes de los 30 junto a su marido Jay-Z

Europa press

## SURI CRUISE

### Maquillaje a los 5 años



Con solo 5 años, a la pequeña Suri, hija de Tom Cruise y Katie Holmes, se la ha visto con distintos accesorios, maquillaje y mucho estilo. Como una estrella, se muestra paseando de la mano de su madre, Katie Holmes, luciendo un sombrero color rosa, un chal del mismo tono, bolso de princesa, chaqueta con estampado “animal print”, un mini vestido azul marino y un peluche en su mano, la pequeña lucía glamorosa y muy hermosa.

Sin embargo, sus rojos labios llamaron la atención por su corta edad. La pequeña Suri que ya ha sido nombrada ícono de la moda, ahora quiere apuntarse al mundo de la belleza cosmética.

Terra.com

## ROBERT DOWNEY JR

### Espera su segundo hijo

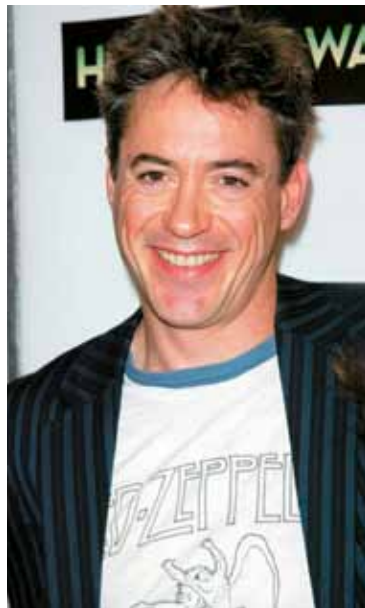


El bebé se espera para febrero, los padres están encantados”

Después de seis años de matrimonio, el actor estadounidense Robert Downey Jr y su esposa, la productora Susan Levin, esperan a su primer hijo, así lo informó Nancy Miller, tía de Susan, a la publicación Star.

En declaraciones a la mencionada revista, Nancy Miller reveló el secreto. “Creo que es maravilloso que esté embarazada. El bebé se espera que nazca en febrero. El padre de Susan, mi hermano, me llamó hace unas tres semanas para darme las buenas noticias. Sus padres están encantados”, comentó Miller.

En cuanto al sexo del bebé aún no se tiene información, pero la propia Miller también hizo alusión al respecto. “No importa si



es niño o niña. Lo que importa es que esté sano”.

Con la llegada de este bebé el matrimonio debutará como padres, sin embargo, es importante recordar que Downey Jr., ya tiene un hijo de 18 años, que procreó con Deborah Falconer, en su anterior matrimonio.

El actor reconocido por su participación en cintas como *Iron Man* y *Sherlock Holmes*, en el pasado tuvo serios problemas con las drogas, y su relación con Susan le dio la estabilidad que necesitaba.

En cuanto a lo profesional, el guapo actor está por iniciar el rodaje de la tercera parte de la saga de *Iron Man*.

Quién.com

## HARPER SEVEN

### La menor de 25 años más famosa

La revista In Style elaboró un ranking para conocer quiénes son las celebrities más famosas menores de 25 años y el resultado ha sido sorprendente.

Harper Seven ocupa el número uno de la lista, y es la hija de los Beckham de solo 2 meses ya conoce bien lo que son los flashes, si sale a su mamá, Victoria, será una de las bebés más fashion del universo.

En el 2º y 3er. puesto del ranking se sitúan Kingston y Zuma, los hijos de Gwen Stefani y Gavin Rossdale, que con 5 y 3 años de edad también causan sensación.

Les sigue, la pequeña Suri Cruise, de 5 años, y los hijos de Will Smith, Jaden y Willow, ocupando la 7ª y 8ª posición, seguidos de otra pareja de hermanas, las actrices Elle y Dakota Fanning.

Sin duda, estos pequeños vienen pisando fuerte, estrellas como Miley Cyrus o Justin Bieber se sitúan en los puestos 17 y 20 respectivamente.

Ellahoy.es

Todo lo que hoy le está dando a sus hijos, va a determinar su futuro. Por eso, asegúreles ahora la mejor atención médica.



HOSPITAL BRITÁNICO

En el Hospital Británico contamos con un área de internación pediátrica especializada, y pediatría de guardia las 24 hrs. los 365 días del año. Y además, la atención dedicada, cálida y humana, que toda su familia merece.

Infórmese por el 0800 1833.



CONVERSAMOS CON... anestesista Jorge Suasnabar



## Datos a tener en cuenta sobre cómo pasar un parto sin dolor



“La analgesia obstetra comprende una cantidad de métodos que alivian o suprimen el dolor del trabajo de parto, como la psicoprofilaxis, la digitopuntura, la hipnosis, la droga de acción sistémica, y la epidural.”

Desde siempre se ha asociado el parto con el dolor, una sensación descrita por muchas mujeres como semejante a los dolores menstruales severos, pero que pueden hacerse insostenibles hacia el final del parto.

Aunque existen diversas teorías respecto de si se debe sentir dolor o no, lo cierto es que cada vez más mujeres utilizan anestesia local para enfrentar el parto. Algunas prefieren esa sensación de adormecimiento, mientras a otras esa falta de dolor les produce falta de control.

Cada mujer tiene su propio límite para tolerar el dolor y es por esta razón que las dosis de anestesia que se utilizan varían en cada paciente e incluso no es raro que una misma paciente tenga requerimientos anestésicos distintos para cada parto.

La analgesia durante el parto puede ofrecer el alivio completo del dolor a través de la epidural y la raquídea que evitan que el dolor se irradie desde el útero, produciendo bloqueos nerviosos en la médula.

Una epidural bien aplicada elimina todas las sensaciones, desde la cintura hasta las rodillas, pero permite permanecer consciente. La mayoría de las cesáreas utilizan esta anestesia en vez de la general, para que las madres puedan vivir el proceso del nacimiento.

El procedimiento de la administración de la anestesia debe realizarse por un médico especialista, anesthesiólogo, en condiciones de asepsia o esterilización.

### ¿Existen realmente los partos sin dolor?

Claro que sí, desde hace ya muchos años lo que se llama analgesia obstetra que comprende una cantidad de métodos que alivian o suprimen el dolor del trabajo de parto, como la psicoprofilaxis, la digitopuntura, la hipnosis, la droga de acción sistémica, pero indudablemente el mejor método y el que mejor resultados tiene es el bloqueo de la conducción nerviosa o sea lo que se llama la epidural, la combinada o la raquídea son técnicas que pueden llegar a cero dolor en el trabajo de parto.

### ¿Cuáles son las zonas que se adormecen concretamente?

Se podría decir que de la cintura ha-

cia abajo, está dirigido a un bloqueo de la sensibilidad, por eso todas las zonas que son afectadas con dolor en el trabajo de parto se pueden bloquear. Es similar a lo que realiza el dentista a la hora de ponerle anestesia al paciente para extraerle una muela, en este caso es lo mismo, se bloquean las fibras inherentes que tocan el sistema nervioso. Pero a diferencia del odontólogo no se da una anestesia sino una analgesia, porque esta tiende a mantener la motricidad, y solo provoca un buen bloqueo de la sensibilidad para que las madres no tengan dolor o lo tengan, pero con un alivio muy importante.

### ¿Las mamás pueden pujar en ese momento o son guiadas por el médico?

El hecho de que lleguen a pujar o no va a depender fundamentalmente de tres cosas: la primera es cuántas dosis se dio al final, es decir previamente al nacimiento del bebé, cuánto midió entre la última dosis que se dio y el nacimiento y una determinada forma de reaccionar frente a los anestésicos locales, que es la forma en la que reaccionamos, ya que algunos van a tener más bloqueo motor que otros, según cómo responda cada organismo.

Generalmente se tiende a dar una dosis light, para que la paciente pujan cuando tiene la contracción, así en ese momento apoyará 100% la salida del bebé.

### ¿Existe alguna contraindicación para el bebé?

Para el bebé no hay contraindicación, generalmente es mejor para algunas pacientes que tienen alguna patología. Por ejemplo; las madres con diabetes, las que tienen hipertensión, la madre que tiene alguna dificultad en la formación de la placenta que no oxigena bien a su bebé existiendo un cierto sufrimiento fetal. Los pequeños se beneficiarán si reciben alguna analgesia de este tipo ya que oxigenan mejor flujo sanguíneo a la placenta, mejoran la situación del mismo. Es por esto que se ha desarrollado desde hace años, en pacientes que tienen sufrimiento fetal o tienen una cierta predisposición para tenerlo.

Pero si el pequeño está bien dentro de la viente uterino, la analgesia no va a determinar su condición.

sociales

## ¡Ya llega la primavera, a disfrutar el aire libre!

Amigos del Facebook  
comparten fotos

Si bien desde hace algunos días ya no sentimos tanto frío, esperamos con muchas ganas la llegada de la primavera. Ya queremos jugar en el parque, andar más livianos de ropa y salir de paseo.



Sebastián Silva Portillo



Natasha Valentina Medeiros



Joaquín Silva



Kiara Barboza



Thiago Medina



Emanuel Bianco



Milagros Mallada



Mateo Marasco



**FUNDACIÓN DIABETES URUGUAY**

# Un grupo de apoyo para vivir mejor

**Conocemos una fundación que ayuda a las familias con diabéticos a llevar una vida normal**

**FICHA**

**NOMBRE DE LA ASOCIACIÓN:** Fundación Diabetes Uruguay

**PRESIDENTE:** Gisele Mosegui

**FECHA DE FUNDACIÓN:** 25/6/2009

**DIRECCIÓN:** Hospital Pereira Rossell (2º piso Pediatría)

**TELÉFONO:** 099 113 699

**PÁGINA WEB:** www.fundaciondiabetes.org.uy

**FACEBOOK:** Fundación Diabetes Uruguay

**¿Cómo nace la institución?**

Surge como un grupo de padres de chicos con diabetes tipo 1, motivados en lograr una mejor calidad de vida en los pacientes que padecen esta enfermedad crónica, trabajando para superar las dificultades que la sociedad uruguaya presenta. A estos padres se integran un grupo de Jóvenes con esta misma enfermedad crónica, con los mismos intereses, buscando apoyo, contención y educación para un mejor manejo de la enfermedad.

Venimos trabajando desde el año 2009, estrechando lazos con organismos nacionales e internacionales, instituciones, empresas y laboratorios, promoviendo encuentros para lograr estar en contacto con las familias que debutan y/o que necesitan apoyo y contención, compartiendo experiencias con nuestro equipo de trabajo.

**¿Qué apoyo reciben los padres que asisten a la fundación?**

El primer apoyo que podemos dar a una familia en debut diabético que se acerca a la fundación es con nuestra cadena de ayuda. Somos un grupo de padres y jóvenes con años de diabetes a disposición para poder apoyar y dar una voz de aliento a las familias que recientemente comienzan este camino de la diabetes en casa y poder transmitir que "¡Con diabetes se puede!"

Nos acercamos a la nueva familia para poder compartir experiencias, mostrarle el camino de que su hijo podrá seguir haciendo su vida normalmente, que la diabetes no es una limitante, sino una condicionante, entusiasmándolos a conocer sobre la diabetes para poder hacerse



amigos de ella y procurar que no sea una carga para ellos. Promovemos el encuentro de los niños con diabetes para que se den cuenta de que no tienen la exclusividad sino que hay miles de niños con diabetes que deben hacerse los mismos controles y rutinas en el tratamiento.

También informamos a las personas con diabetes sobre sus derechos a los servicios y prestaciones que pueden y deben acceder dentro del sistema de salud, puesto que el tratamiento de esta enfermedad crónica es muy costoso y es esencial conocer las normativas vigentes para lograr acceder al tratamiento adecuado para nuestros hijos.

**¿Qué actividades realizan con las familias?**

Apoyo continuo para educar en diabetes con charlas quincenales planificadas en Montevideo con equipo multidisciplinario: médicos pediatras, diabetólogos, endocrinólogos y deportólogos, psicólogos, técnicos en podología, odontólogo, oftalmólogo, licenciadas en nutrición, profesor de educación física, licenciadas en enfermería, entre otros.

En el interior del país fomentamos encuentros de las personas con diabetes y sus familiares con un equipo de profesionales.

Todos estos encuentros tienen la finalidad de brindar herramientas para entusiasmar a las personas con diabetes a tomar el control sobre su enfermedad y tener mejores resultados, evitando o postergando las complicaciones de una diabetes mal controlada durante muchos años.

También se generan instancias de recreación, encuentro, entretenimiento, promoción de la actividad física y campamentos educativos en familia.

Celebramos el Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre) con actividades que ayuden a tomar conciencia sobre la importancia de la educación para todas las personas con diabetes, prevención para la diabetes tipo 2 y control de esta enfermedad crónica.

**¿Cuáles son las principales preocupaciones que tienen las familias que se acercan?**

Las principales preocupaciones son relacionadas a la incertidumbre de cómo enfrentarán la nueva vida

con diabetes, todos los cambios que implicará en la casa, incorporar a las rutinas diarias tantos controles e inyecciones de insulina.

También es muy frecuente la preocupación sobre la nueva alimentación (que no es más que la alimentación sana y balanceada que todos deberíamos tener), saber cómo afecta en los valores de la glucemia realizar actividad física, cómo resolverán la situación de la participación de su hijo en un cumpleaños, pijamadas, campamentos, bailes, etcétera.

Ronda en la cabeza de los padres, la búsqueda de un culpable o responsable de esta situación y las complicaciones que surgen de una diabetes mal controlada (mayormente en personas mayores), preguntándose ¿a mi hijo le podrá pasar eso?

**¿Qué consejo darían a un padre que recién enfrenta esta situación?**

Si se trata de un debut de diabetes tipo 1, lo primero que hay que explicarles es que no hay nada que pudiera haber hecho para evitar esta enfermedad, ya que la diabetes tipo

1 es una enfermedad autoinmune. Que salimos sorteados, nos tocó y que tenemos que conocer a la diabetes y controlarla, para hacernos amigos de ella.

Que tome contacto con la Fundación para poder compartir vivencias y experiencias con sus pares, para que pueda descubrir que nuestro lema "¡Con Diabetes, se puede!" es una realidad.

**¿Qué proyectos tienen para este año?**

- Fomentar jornadas/campamentos educativos, para generar instancias para compartir conocimiento y vivencias que nos acompañarán todos los días. Ya que el tratamiento de la diabetes no nos da vacaciones ni respiro hay que estar bien capacitado.
- Trabajar para la concreción de un marco normativo y protocolos para el tratamiento de la persona con diabetes.

**Fundación en números**

Familias que asisten	<b>60</b>
Niños con diabetes	<b>210</b>
Encuentros en el año	<b>21</b>
Amigos en Facebook en el último año	<b>3.000</b>

• Avanzar en el Proyecto de Ley de Diabetes que está a estudio en la Comisión de Salud de la Cámara de Representantes (ley vigente del año 1971).

• Procurar una sede en donde se puedan realizar tanto las actividades educativas, formativas, recreativas, deportivas como administrativas.

**¿Cuáles son las formas para colaborar con la fundación?**

**Tenemos varias vías para canalizar los aportes:**

**1) Caja de Ahorro BROU**

- Pesos 179-1565265
- Dólares 179-1591170

**2) Red Pagos**

- Colectivo en Red Pagos N° 22878
- Tarjeta del amigo colaborador en Red Pagos
- Colaboración/aporte directo para la Fundación Diabetes Uruguay

**¿En una frase cuál es la razón por la que hay que colaborar con ustedes?**

Casi 300 mil uruguayos tienen diabetes, pero la mitad de ellos no saben que la tienen.

Ayúdanos a difundir la educación en diabetes, tú puedes tener diabetes y no saberlo.



## tiempos juntos

# El dragón nube

Pedro Pablo Sacristán

En las oscuras tierras de las brujas y los trolls vivía hace mucho tiempo el dragón más terrible que nunca existió. Sus mágicos poderes le permitían ser como una nube, para moverse rápido como el viento, ser ligero como una pluma y tomar cualquier forma, desde una simple ovejita a un feroz ogro. Y por ser un dragón nube, era el único capaz de lanzar por su boca no solo llamaradas de fuego, sino brillantes rayos de tormenta.

El dragón nube atacaba aldeas y poblados solo por placer, por el simple hecho de oír los gritos de la gente ante sus terribles apariciones. Pero únicamente encontraba verdadera diversión cada vez que los hombres enviaban a alguno de sus caballeros y héroes a tratar de acabar con él. Entonces se entretenía haciendo caer interminables lluvias sobre su armadura, o diminutos relámpagos que requemaban y ponían de punta todos los pelos del valiente caballero. Luego se transformaba en una densa niebla, y el caballero, sin poder ver nada a su alrededor, ni siquiera era consciente de que la nube en que estaba sumergido se elevaba y echaba a volar. Y tras jugar con él por los aires durante un buen rato, hasta que quedaba completamente mareado, el dragón volvía a su forma natural, dejando al pobre héroe flotando en el aire. Entonces no dejaba de reír y abrasarlo con sus llamaradas, mientras caía a gran velocidad hasta estamparse en la nieve de las frías montañas, donde dolorido, helado y chamuscado, el abandonado caballero debía buscar el largo camino de vuelta.

Solo el joven Yela, el hijo pequeño del rey, famoso desde pequeño por sus constantes travesuras, sentía cierta simpatía por el dragón. Algo en su interior le decía que no podía haber nadie tan malo y que, al igual que le había pasado a él mismo de pequeño, el dragón podría aprender a comportarse correctamente. Así que cuando fue en su busca, lo hizo sin escudo ni armaduras, totalmente desarmado, dispuesto a averiguar qué era lo que llevaba al dragón a actuar de aquella manera.

El dragón, nada más ver venir al joven príncipe, comenzó su repertorio de trucos y torturas. Yela encontró sus trucos verdaderamente únicos, incluso divertidos, y se atrevió a disfrutar de aquellos momentos junto al dragón. Cuando por fin se estampó contra la nieve, se levantó chamuscado y dolorido, pero muy sonriente, y gritó: "¡Otra vez! ¡Yuppi!".

El dragón nube se sorprendió, pero parecía que hubiera estado esperando aquello durante siglos, pues no dudó en repetir sus trucos, y hacer algunos más, para alegría del joven príncipe, quien disfrutó de cada juego del dragón. Este se divertía tanto que comenzó a mostrar especial cuidado y delicadeza con su compañero de juegos, hasta tal punto, que cuando pararon para descansar un rato, ambos lo hicieron juntos y sonrientes, como dos buenos amigos.

Yela no solo siguió dejando que el dragón jugara con él. El propio príncipe comenzó a hacer gracias, espectáculos y travesuras que hacían las delicias del dragón, y juntos idearon muchos nuevos trucos. Finalmente Yela llegó a conocer a la familia del dragón, solo para darse cuenta de que, a pesar de tener cientos de años, no era más que un dragón chiquitito, un niño enorme con ganas de hacer travesuras y pasarlo bien.

Y así, pudo el príncipe regresar a su reino sobre una gran nube con forma de dragón, ante la alegría y admiración de todos. Y con la ayuda de niños, cómicos, actores y bufones pudieron alegrar tanto la vida del pequeño dragón, que nunca más necesitó hacer daño a nadie para divertirse. Y como pago por sus diversiones, regalaba su lluvia, su sombra y sus rayos a cuantos los necesitaban.



<http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-dragon-nube>



Sábados 10.30 hs.  
**Canal 10**  
Conduce:  
Soledad Ortega



Viernes 16.30 hs.  
**Radio Carve**  
Conduce:  
Nathalie Bendelman



[www.tubebe.com.uy](http://www.tubebe.com.uy)

También buscanos en  
facebook  
**tu bebé uruguay**



### Simple y seguro



El aspecto más importante del cuidado de los bebés es una buena higiene. Para conseguir la protección máxima, todos nuestros esterilizadores utilizan el calor intenso del vapor para reducir las bacterias dañinas. Es el modo más seguro, más rápido y más fácil de garantizar la eliminación de ciertas bacterias perjudiciales.

Para más información visita nuestra página web: [www.philips.com/AVENT](http://www.philips.com/AVENT)  
Importa y distribuye: ALLERTON S.A.  
Alberto Zum Felde 2393, 11400 Montevideo. Tel: 2522-6966  
[info@allerton.com.uy](mailto:info@allerton.com.uy) / [www.allerton.com.uy](http://www.allerton.com.uy)

**PHILIPS**  
**AVENT**  
sense and simplicity