

**Empieza un nuevo año escolar,**  
un reto tanto para las mamás  
como para los pequeños

elDía

**V** Salud

DOMINGO 6 DE MARZO DE 2016

¿Sabía que la mayoría de los problemas de conducta en la escuela, como la indisciplina, el desafío a la autoridad y el acoso, se deben a que los niños y adolescentes controlan mal sus emociones? Una experta explica sus causas y posibles soluciones. **... CONTINÚA EN PÁGINA 2**

# Batallas en el aula

15

tips para sobrevivir el regreso a clases

4

## Masaje Shantala, una herramienta para desarrollar el apego

**6** Ningún otro sentido como el tacto nos pone en contacto tan directo con otro ser humano. De hecho, las personas somos tacto puro: la piel abarca todo nuestro cuerpo. Y la mano, sede principal de la función táctil, es una extremidad compleja que nos aparta definitivamente de los demás miembros del reino animal.



Por: **María Jesús Ribas.**  
EFE/REPORTAJES

“Me han llamado otra vez del colegio para que vaya a hablar con la directora. También acudiré a la psicóloga. Luis le ha vuelto a pegar a un compañero y sigue sin prestar la debida atención en clase y desobediendo a los profesores”.

Este amargo comentario de una madre o padre a su pareja, refleja uno de los quebraderos de cabeza que más desasosiegan a los progenitores y que menos saben cómo manejar, los problemas de conducta de sus hijos en las aulas, cuya reiteración los lleva a afirmar a menudo: “¡No se qué vamos a hacer con este niño!”.

Según los psicólogos hay muchas acciones que pueden acometer los padres y docentes para intentar solucionar estas situaciones conflictivas, sobre todo ayudando a los niños y adolescentes a controlar sus emociones negativas, cuyo deficiente control es la causa de la mayor parte de los problemas de los alumnos en la escuela, según la Universidad Internacional de Valencia, VIU ([www.viu.es](http://www.viu.es)).

Los problemas de conducta pueden obstaculizar la convivencia y el aprendizaje, por lo que uno de los retos del docente es “lograr que el alumno adquiera el control de las propias emociones sin recurrir a la violencia o la intimidación”, explica a Efe, M<sup>a</sup> Pilar Tormo, profesora del Máster en Prevención e Intervención Psicológica en Problemas de Conducta en la Escuela, de la VIU.

Para Tormo, además del con-

“**Los problemas de conducta pueden obstaculizar la convivencia y el aprendizaje, y uno de los retos del docente es “lograr que el alumno adquiera el control de las propias emociones sin recurrir a la violencia o la intimidación”, indica a Efe, la doctora en Psicología M<sup>a</sup> Pilar Tormo, de la Universidad Internacional de Valencia (España).**”

trol emocional, los problemas más comunes que encuentra el docente en las distintas etapas educativas (infantil, primaria, secundaria), radican en conseguir despertar el interés del alumnado mediante contenidos educativos y la interacción cooperativa entre los grupos que intervienen en el entorno de la escuela: familias, profesorado y alumnado.

Según esta doctora en Psicología, uno de los problemas de conducta más frecuente es la indisciplina, es decir “comportamientos que incumplen las normas propuestas, como no estar en silencio, no hacer las tareas que se mandan en el aula o no respetar a los compañeros/as o al docente”.

“También es habitual el desafío a la autoridad, consistente en desobedecer de manera consciente y reiterada las órdenes del profesorado, mantener una actitud de igual a igual y una especie de “pulso” con el adulto, llegando a provocarle en ocasiones”, indica la experta.

#### POCA ATENCIÓN Y DEMASIADA ACTIVIDAD.

“En las aulas también se observan casos de déficit de atención con hiperactividad o TDAH, algunos de cuyos síntomas son que el niño o niña no se centra, descuida las tareas escolares, cambia de conversación y no sigue los detalles, no puede estar quieto, se levanta de la silla constantemente, habla mucho, es impaciente, no espera su turno y tienen más accidentes”, según Tormo.

En la escuela y los institutos también hay niños con el trastorno negativista desafiante, los cuales tienen pataletas o rabietas, se encolerizan con gran facilidad, muestra rencor ante cualquier afrenta y molestan continuamente a otros, según esta experta.

Según Tormo, en los últimos años se ha producido un aumento de problemas de convivencia en los centros escolares, protagonizados por niños o adolescentes que mantienen “un sistema de relaciones sociales poco saludables, con episodios de maltrato o violencia, como la falta de respeto hacia la integridad física o emocional de los demás, mediante insultos, desprecios, daño de objetos personales o ataques físicos”. “También se producen mu-

chos casos de acoso escolar, en los que un alumno o un grupo eligen a otro como blanco de sus acciones, una especie de tortura en la que se sume a la víctima, a menudo con el silencio o la complicidad de otros compañeros, y que puede tener consecuencias graves para el afectado”, añade.

Según Tormo, las emociones son reacciones que tenemos

ante determinados eventos, pero incluso cuando nos parecen negativas y no queremos sentir las, son adaptativas, “es decir sirven para adaptarse o responder a una situación o suceso, como la ira, ya que nos enfadamos cuando alguien supera un límite personal y nos invade”.

“El problema del control viene en parte por no saber

expresar adecuadamente la rabia ante esa invasión”, explica.

“A veces las emociones se mezclan, y esto dificulta identificar su causa real. Por ejemplo, a veces sentimos rabia, sin que nadie nos haya hecho nada, cuando estamos cansados o tenemos algún tipo de necesidad insatisfecha. Este es otro de los problemas del control de las emociones: si ignora-



**CENTRO MEDICO Los Perales**

**FISIATRIA**

**Dra. Jessica Miranda Muñiz**  
(Universidad de Chile)

Tendinitis - Lumbagos - Artrosis - Artritis - Accidentes Cerebro Vasculares - Amputados - Lesionados Medulares - Hombro doloroso  
Patología de pie - Parálisis facial - Hernias de columna  
Fibromialgia - Parálisis Cerebral Infantil - Síndrome Túnel Carpiano

**Los Perales 826 - Fono: 051 2 528459 - La Serena**

**Bella Serena**  
Alta calidad es estética integral

Tratamientos Reductivos  
únicos en La Serena.

**Cabina de Infrarrojo 1 prueba gratis.**

Dirección San Andrés 1501, El Milagro II,  
La Serena - Fonos: 51-2290408 y 51-2296814  
A la altura del Banco Santander "Cerro Grande"

**Psicóloga**

**María Cecilia González**  
Magíster en Psicología Clínica Infanto Juvenil Universidad Adolfo Ibáñez  
Instituto Chileno de Psicoanálisis ICHPA.

**Fonasa - Particulares**

**Balmaceda # 2195 of. 306**  
**La Serena - Cel: 85969692**

**DR. JORGE RAMIREZ GOVEA**

**Dieta Proteinada**

**OBESIDAD, SOBREPESO Y ENFERMEDADES ASOCIADAS**  
**DIETA PROTEINADA MÉTODO SUICO**

**[www.dietaproteinada.cl](http://www.dietaproteinada.cl)**

**BORGÑO 409 PISO 2 COQUIMBO**  
**CENTRO MEDICO "LOS OLIVOS" - FONO 2-321 214**

**TRATAMIENTO FARMACOLOGICO Y DIETETICO DE LA OBESIDAD**

**NUTRICIONISTA**

**Giannina Pomarolli Rizzoli**  
Mg(C) Nutrición y alimentos Universidad de Chile  
Diplomada Nutrición Clínica Adultos, Universidad Católica

**CONSULTA 207 EDIFICIO ALEXANDER FLEMING**  
**BALMaceda 1015, LA SERENA.**

Atención : Niños | Adultos | Embarazadas  
Adultos Mayores | enfermedades

**FONASA - PARTICULAR**

La consulta cuenta con calorimetría Indirecta para evaluar el gasto energético en reposo y bioimpedancia tetrapolar para analizar la composición corporal

**Reserva de horas:**  
Teléfono: 9 92515533  
E-mail: [nutr.pomarolli@gmail.com](mailto:nutr.pomarolli@gmail.com)

mos su causa, no podemos poner solución, y la respuesta emocional continúa”, señala.

Un tercer problema relacionado con las emociones es “la ausencia de oportunidades en la escuela para realizar tareas interesantes y satisfactorias, que emocionen a los niños, que les motiven. Las emociones son la base del aprendizaje, y la falta de estímulo emocional

adecuado no favorece que el niño esté a gusto y rinda en la escuela”, indica la doctora.

Entre las consecuencias del deficiente control de sus emociones por parte de los niños y adolescentes, Tormo destaca “el peor rendimiento académico, la insatisfacción escolar, las dificultades en las relaciones sociales en la escuela y los problemas de falta de



➔ Para Tormo, la primera pregunta que tienen que hacerse los adultos ante este tipo de problemas de conducta siempre es: ¿cuál es la necesidad de este niño o niña que no está atendida, para que tenga que comportarse de esta manera?.



entendimiento en el hogar”.

**LA PREGUNTA QUE SIEMPRE HAY QUE HACERSE.**

Para Tormo, la primera pregunta que tienen que hacerse los adultos ante este tipo de problemas de conducta siempre es: ¿cuál es la necesidad de este niño o niña que no está atendida, para que tenga que comportarse de esta manera?.

“Para ayudar a un alumno a que adquiera el control de sus emociones, un docente debe tener una profunda comprensión del mundo emocional de los niños y adolescentes, y saber interpretar correctamente sus manifestaciones sabiendo, por ejemplo, que con frecuencia la rabia esconde dolor o frustración que el alumno no sabe cómo manejar”, señala Tormo.

También recomienda al docente que sea un modelo adecuado de gestión emocional y empatía, “no perdiendo la calma ante las conductas disruptivas y corrigiendo la

conducta del alumno o alumna haciendo que se sienta aceptado como persona, y que favorezca emociones como la alegría, que aumentan la actitud de cooperación, las conductas prosociales y el aprendizaje”.

Lo ideal es que los padres colaboren con los docentes y mantengan con ellos una interacción cooperativa para resolver los problemas de su hijo, lo que según Tormo, a veces requiere un cambio de actitud y mentalidad en los progenitores, y “el primer paso es dejar de lado los prejuicios y enfocar el tema como una cuestión en la que se quieren buscar soluciones conjuntas”.

“La aceptación de los padres hacia el docente y viceversa es crucial, puesto que nadie quiere cooperar si se siente juzgado. Cada uno lo hace lo mejor que puede, y la búsqueda de soluciones tiene que ceñirse a lo que cada parte puede aportar, aunque no sea lo perfecto o ideal. A partir de aquí todo contacto con

el centro educativo va a ser mucho más fácil”, destaca.

Los padres también pueden ayudar a sus propios hijos a controlar sus emociones negativas en el seno del hogar y la familia, para lo cual la mejor receta es, de acuerdo a Tormo, la comunicación, “que se basa en escuchar de verdad a los hijos y aplicar lo que en psicología se denomina “reflejar la emoción”, a severa.

“Una frase mágica para conseguirlo es “Ah, ya veo...” que estás enfadado, o triste, o angustiado, o decepcionado”, señala M<sup>a</sup> Pilar Tormo a Efe.

“Validar la emoción del hijo es el primer paso para acercarse a él y ayudarle a resolver lo que le angustia. Luego, los padres pueden averiguar cuáles son las necesidades de ambos, las suyas y la de sus hijos, y buscar acuerdos. Si los adultos son solidarios con las emociones y necesidades de sus hijos pequeños o adolescentes, ellos también lo serán con las de sus padres”, concluye esta experta.

**ORTODONCIA MODERNA**  
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

Ortodoncia Tradicional  
Ortodoncia Estética  
Ortodoncia Lingual

**¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!**

THOMAS JEFFERSON 1550  
(Huanhuail / Larrain Alcalde)  
FONO : (051) 2524385  
www.ortodonciamoderna.cl

Lo más nuevo en tecnología

**Odontología Avanzada Sonríe**

**UNA SOLUCIÓN AVANZADA A SU SONRISA**  
Profesionales, tecnología y atención personalizada

**Servicios:**

- Diseño de sonrisas.
- Extracciones dentales sin dolor.
- Tratamiento de conducto.
- Implantes de titanio y coronas cerámicas.
- Tapaduras.
- Placas fijas y removibles.
- Frenillos metálicos e invisibles.

**ATENCIÓN ESPECIAL AL ADULTO MAYOR**

**COQUIMBO:** Aldunate 1459, oficina 10.  
Fono: 051-2549136 051-2324323

**LA SERENA:** Amunátegui 1115, oficina 305.  
Portal Amunátegui. Fono: 051-2350720

www.odontologiaavanzadasonrie.cl  
odavanzadas@gmail.com

**PROMOCIÓN MARZO** Centro Médico Mar de Piel

**Limpieza Facial + Dermapen, de regalo Manicure** Ahora \$75.000 (Antes \$87.000)

**Spa + Manicure ó Masaje relajante + Manicure** Ahora \$25.000 (Antes \$37.000)

**Tratamiento reductivo + Plataforma vibratoria** Ahora \$240.000 (Antes \$350.000)

(Incluye aparatología y masajes manuales)

Promoción válida sólo por el mes de Marzo 2016

Ernesto Molina 1533 San Joaquín  
Fonos: 2-293532/ 92659470 - Mardepiel.cl

**Talleres de Ayukewun**

-Preparación para el parto  
-Gimnasia para Embarazadas y Post Parto  
-Prevención de dolores Musculares en el Embarazo y Post Parto

Yolanda Ortiz Rojas  
Kinesióloga Especialista en Embarazo y Post Parto

contacto@ayukewun.cl

Punta de Teatinos #454, La Serena | +51 2548851

**Dra. LILIANA SANABRIA POVEDA**

**Médico Cirujano Medicina General y de familia Salud Ocupacional**

Enfermedades Agudas y Crónicas  
Medicina Preventiva - Hipertensión Arterial  
Diabetes - Obesidad

Balmaceda 1015 - Of 317 - Edificio Fleming  
Fono: (051) 2224117 - 57036505 - La Serena  
Atención con bono FONASA, Cruz Blanca y Colmena

Por: Sara Caracho.  
Actitud Fem

Empieza un nuevo año escolar, y el regreso a clases es todo un reto tanto para las mamás como para los pequeños.

Útiles escolares, uniformes, horarios, deportes, viajes, cambios de escuela... son tantas las cosas que tenemos que planear y muy poco el tiempo. Para ayudarte en esta tarea, en ActitudFEM te queremos compartir nuestros mejores tips para sobrevivir este regreso a clases:

1

### Organízate

Lo principal es llevar un orden. Te sugerimos hacer varias listas en un mismo cuaderno, o en un archivo de Excel. Coloca los temas principales y lo que

necesitas para cada uno de ellos, por ejemplo en uniformes escribe cada pieza del uniforme que debe llevar cada uno de tus hijos, y vas tachando los que ya tienen, los que van a usar de sus hermanos, y los que necesitas comprar.

2

### Pregunta en la escuela

Antes de lanzarte a las tiendas a hacer compras, investiga en la escuela exactamente qué necesita cada uno de tus hijos. No te confíes de lo que otras mamás digan, ni de lo que tu pequeño sugieran.

# 15 tips para sobrevivir el regreso a clases



Ve directo a la fuente y saca la lista completa de útiles y libros.

3

### Busca libros usados

Para ayudar a tu economía te sugerimos que investigues si existe algún programa de libros usados en la escuela de tus hijos. Si no, puedes organizarlo con algunas de tus amigas o mamás del colegio, e intercambiar los libros que sus hijos ya no usen.

4

### Regresa al horario

Cuando los niños están de vacaciones, los horarios se relajan. No importa si despiertan a las 10 de la mañana o si se duermen después de las 12. Pero cuando regresan a clases los horarios vuelven a ser importantes, y regresar a ellos requiere tiempo y paciencia. Para que no te sorprendan el primer día, intenta que tus hijos recuperen gradualmente sus horarios habituales de escuela, mandándolos a dormir más temprano cada día desde una semana antes de que entren a clases.

5

### Planea el día

Organiza cómo va a ser el lunes terrible antes de que suceda. Pon tu despertador con tiempo de sobra por si te quedas dormida un poco, y deja preparado el desayuno desde el domingo. Arregla los uniformes, mochilas y loncheras para que no te falte tiempo por la mañana, y puedas concentrarte en ayudar a tus hijos a arreglarse y salir

a tiempo. Asegúrate de que tengas todo lo que necesitas para llevarlos a la escuela, ya sea en tu auto o en transporte.

El primer día de clases es importante para tus hijos, planea todo con suficiente anticipación para que todos sobrevivan y disfruten de esta aventura que representa el nuevo año escolar.

6

### Hora de dormir

Se terminaron las vacaciones y los niños tienen que irse a la cama más temprano. Esta batalla la podemos ganar más fácilmente con un poco de prevención. Organiza actividades físicas para los niños, como nadar o andar en bicicleta y recuerda no darles azúcar en la cena.

7

### Prepara la ropa

Una vez que logres acostar a los niños prepara la ropa para el día siguiente. Asegúrate de que los uniformes estén completos y recuerda marcar todo lo que se puedan quitar. Si no tienes tiempo para bordar sus nombres en las etiquetas usa un marcador permanente.

Prepara también los uniformes para las actividades de la tarde. Los primeros días de clases pueden ser caóticos así que prepara por adelantado lo más que puedas.

8

### Colación

Esto lo puedes hacer también la noche anterior. Prepara en su lonchera algo sencillo que sepas que les gusta para

**CLOD**  
Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

Equipo de alta experiencia, más de 1000 pacientes operados nos acreditan, 6 años de experiencia dedicados a cirugía Bariátrica.

**AHORA ESTAREMOS OPERANDO EN CLÍNICA ELQUI**

- > Manga gástricas
- > Bypass Gástrico
- > Plicatura Gástrica
- > Cirugías de la DIABETES

[www.clod.cl](http://www.clod.cl)

**Dr. Alberto Maldonado Fajardo** Solicitar hora:  
Miembro del Depto. de Cirugía Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile  
96221086  
42790558

**N&S Centro Dental La Serena Clínicas**

- ✓ ORTODONCIA MODERNA Y ESTÉTICA
- ✓ URGENCIAS DENTALES 24 Hrs.
- ✓ ESTÉTICA DENTAL
- ✓ BLANQUEAMIENTO DENTAL
- ✓ PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE
- ✓ ORTODONCIA
- ✓ PERIODONCIA
- ✓ ODONTOPEDIATRIA
- ✓ CIRUGÍA BUCAL
- ✓ RADIOLOGÍA DENTAL
- ✓ ENDODONCIA

**DIRECCIÓN**  
Balmaceda 417  
OF. 24 La Serena  
(Esquina Prat)  
TELÉFONO  
**(51) 2214391**

**CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES**

**CENTROLASER**  
OFTALMOLOGIA  
CIRUGIA DERMATOFACIAL

- :: DEFECTOS FACIALES
- :: LASER ESTETICA
- :: REJUVENECIMIENTO FACIAL
- :: ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA

**(51) 222 3962**  
**HUANHUALÍ 735 - LA SERENA**

**Centro**  
Vive Mejor

**CENTRO de TRATAMIENTO de la OBESIDAD**  
Expertos ayudándote en el camino para vivir mejor

**Cirugía de Obesidad y Metabólica**

Cirujano Bariátrico: **Dr. Ramón Díaz**    Nutricionistas: **Claudia Muñoz, Dr. Alvaro Bustos, Macarena Opazo, Karla Olivares**

Médico Nutriólogo: **Dra. Ana Ledesma**    Kinesióloga: **Melissa Abdala**

**Dra. Francisca Rosso**    Psicólogo: **Francisco Perez**

Centro Médico San Bartolomé Raúl Bitrán 1541, La Serena.    Centro Médico Clínica Elqui Av. El Santo 1475, La Serena.

☎ 051 - 2480115    ☎ 051 - 2563000

que no lo cambien o lo tiren. Un sándwich de crema de queso y chocolate o mantequilla con mermelada son siempre bien recibidos. Parte el sandwich en cuadros para que lo puedan compartir.

Agrega también una fruta que no ensucie, como manzana en rebanadas o peras. Evita frutas como mango y fresa pues son jugosas y se pueden manchar. Los primeros días es bueno incluir una "sorpresa" como un pequeño chocolate o su dulce favorito, el azúcar los ayudará a mantenerse despiertos.

**9**  
**Mochila**

Prepara sus libros antes de irte a dormir. Checa la lista de útiles y asegúrate que lleven todo lo que necesitan. Todos los libros y cuadernos deben llevar su nombre en la portada y puedes usar pequeños pedazos de papel de colores para escribir el nombre de tus hijos y pegarlos con cinta adhesiva a los útiles.

Si tus hijos empacaron su propia mochila asegúrate que no lleven objetos que no deberían como juegos de video u objetos punzo cortantes si no son requeridos. Cuando regresen de clases revisa la mochila otra vez.

Algunas veces los maestros mandan notas y las sujetan a los cuadernos. Es importante que te asegures de que tus hijos están cumpliendo con sus tareas, así te evitarás sorpresas desagradables cuando lleguen las calificaciones.

**10**  
**Buenos días señor sol**

Despertarlos por la mañana puede ser un suplicio cuando no se está bien preparado. Comienza el proceso 20 minutos antes de la hora en la que tienen que despertarse. Levántalos con música o prende la televisión para que no se puedan volver a dormir. Asegúrate de tener el desayuno listo.

**11**  
**Desayuno**

El desayuno debe ser grande y balanceado. Huevo, jamón, jugo, pan y leche son buenas opciones. Haz del desayuno una comida familiar y date tiempo para sentarte con ellos. Planifica en tu rutina media hora para esta comida. Durante el desayuno puedes platicar con ellos de temas importantes y hacer que coman lo más posible. Esta comida los ayudará a concentrarse toda la mañana.



copilación de sus canciones favoritas para hacer más corto el trayecto y distraerlos, ya que el primer día de clases es motivo de nerviosismo en la mayoría de los niños.

**14**  
**Un reloj para primerizos**

Si es la primera vez que tus hijos van a la escuela cómprales un reloj. Al principio, muchos niños sienten que están siendo abandonados y que nadie va a volver por ellos. Indícales en el reloj a que hora vas a volver y asegúrate de ser puntual. Esto los ayudará con la ansiedad.

**15**  
**Disfruta tu mañana**

El primer día de clases es tan estresante para los padres como lo es para los hijos. Una vez que dejes a los niños en la escuela ¡Date un respiro! Tómate un café con tus amigas o date un descanso a media mañana para comenzar a leer un libro. Es un buen momento para reanudar esos propósitos de año nuevo que dejamos abandonados.

Si tienes algún consejo para sobrellevar el primer día de clases ¡platicanos!

**12**  
**Repasa la regla de la ropa interior**

Los niños de todas las edades deben conocer a la perfección la regla de la ropa interior. Existen estadísticas que indican que uno de cada cinco niños sufren de abuso sexual alguna vez en sus vidas. La forma más fácil de explicar esto a un niño es recordándole que nadie los debe tocar en un lugar normalmente cubierto por su ropa interior, ni deben

ellos de tocar a nadie en estas zonas. Los niños deben entender que su cuerpo les pertenece y que nadie los puede tocar sin permiso. También que hay secretos buenos y malos.

Otra plática que debemos tener con nuestros hijos es acerca del bullying. La mayoría de las escuelas tienen políticas para prevenir o contrarrestar dicho comportamiento, pero es importante que los niños lo reporten. Muchos niños no hablan de ser molestados en la es-

cuela por miedo a que esto empeore su situación. Busca señales de abuso en ellos como moretones frecuentes o una renuencia excesiva a levantarse por las mañanas.

**13**  
**Entretenimiento para el auto**

Si te toca llevar a los niños a la escuela ya sabes que la primera semana de clases es un caos vial. Ayuda a sobrellevarlo preparando música para el camino. Haz una re-

**DENTHA** CLÍNICA ODONTOLÓGICA  
Primera clínica odontológica La Florida  
**DIAGNOSTICO COSTO CERO**

Te invitamos a conocernos para que comiences a sonreír. Precios a tu alcance, tenemos todo en un mismo lugar más cómodo para usted.

Radiografías - Obturaciones - Extracciones  
Prótesis fijas y removibles - Endodoncia  
Ortodoncia - Periodoncia.

Oferta de blanqueamiento a solo \$29.900 con limpieza.

Lunes a Viernes 10:00 a 13:00 hrs. / 15:30 a 20:00  
Sábados 10:00 a 13:00

**Urgencias al +56956698637**

Calle el Arándano #5308 continuación Av.18 de septiembre, La Florida, frente al Unimarc. (+569)5669 8637 51 235 3775  
mail: contacto@dentha.cl Web: www.dentha.cl

**Cirugía Plástica Dr. Diego Polanco**  
**MÉDICO PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE**  
Sociedad Chilena de Cirugía Plástica. Sociedad Chilena de Cirujanos.  
Sociedad Chilena de Quemaduras. Acreditado por CONACEM

**CIRUGÍA ESTÉTICA**  
- Implante Mamario.  
- Reducción y Levantamiento Mamario.  
- Ginecomastia.  
- Abdominoplastia / Lipoescultura.  
- Lifting de brazos y muslos.  
- Implante de Pantorrillas.  
- Blefaroplastia / Otoplastia/Rinoplastia.  
- Implante de Mentón.  
- Bolas de Bichat

**CIRUGÍA RECONSTRUCTIVA**  
- Quemados y sus secuelas  
- Reconstrucción mamaria  
- Reconstrucción de defectos faciales, tronco y extremidades  
- Cáncer de piel.  
- Heridas y Cicatrices

www.diegopolanco.cl dpolanco@puc.cl

**CENTRO MEDICO MEGADENT PLUS**  
Avenida Estadio 1978 Segundo Piso  
Martes, Jueves y Viernes 09:00 a 12:30 hrs. - Fono: 051-2-561783

**Dr. Alberto Balut Kong**  
Otorrinolaringólogo y Cirugía Plástica Nasal.  
Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

**GLOBALSTEM CELLSGROUP** REGENSTEM Chile  
PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

**MIESPACIO CLINICO** medicina regeneración tisular

ESTADOS UNIDOS - AUSTRIA - MEXICO - ESPAÑA - CHINA - FILIPINAS - ARGENTINA - REINO UNIDO - COSTA RICA - REPUBLICA DOMINICANA - COLOMBIA - ECUADOR - PERU

PROTOSCOLOS INTERNACIONALES DE TRATAMIENTOS CON TRANSPLANTE AUTÓLOGO DE CÉLULAS TRONCALES Y FACTORES DE CRECIMIENTO, PARA REGENERACIÓN DE TEJIDOS.

**MEDICINA AGE MANAGEMENT & ESTÉTICA**  
Rejuvenecimiento con factores de crecimiento, Fat Transfer e Incorporación de células madres.

**REGENERACION OSTEOARTICULAR**  
Dolor y deterioro por desgaste, envejecimiento o lesiones deportivas, osteoarticulares, tendinosas, ligamentosas y musculares.

**PATOLOGIA CRONICA**  
Diabetes, Neuropatías, Pie diabético, EPOC, Daño cardiaco  
Daño Hepatico, Daño Pancreatico, Difusión Erectil.

**ENFERMEDADES AUTOINMUNES E INFLAMATORIAS**  
Artritis reumatoide, Lupus, Psoriasis, Alopecia, Esclerosis lateral amiotrófica, Esclerosis multiple

MEDICOS ESPECIALIZADOS POR AREA

www.miespacioclinico-cl.webnode.cl/  
whatsapp +56 968443978  
contacto@miespacioestetica.cl

Indicación aplicable a evaluación clínica y resultados según protocolo en cada paciente.

La Serena · Santiago · Concepción  
Av. El Santo 1506 - Detras Mall Plaza La Serena  
contacto@miespacioestetica.cl // +56 9 6844 3978

EN LA SERENA AGENDE SU HORA HOY  
**051-252-9312**  
AGORA EN LA RED

**Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral**

**LOS VALLES** Centro Médico y Odontológico

**"50% descuento en rehabilitación con implantes"**

**Prof. Dr. Matías I. Letelier M.**  
Cirujano Dentista U. de Chile  
Implantología Oral  
Huanhualí 308 - La Serena  
www.doctorletelier.cl  
Fono: 051- 2529852

Miembro de la Sociedad de Implantología Oral de Chile - Miembro de la Sociedad de Prótesis de Chile - Miembro del International Team for Implantology.

Por: **Pilar Baeza Carvajal**

circulosintegrativos@gmail.com

/ +56 975200430 (wsp)

EDUCACIÓN INCLUSIVA

# Masaje Shantala, una herramienta para desarrollar el apego desde la primera infancia

➔ Un niño-a, acariciado desde el amor, es un niño-a Feliz.

Ningún otro sentido como el tacto nos pone en contacto tan directo con otro ser humano. De hecho, las personas somos tacto puro: la piel abarca todo nuestro cuerpo. Y la mano, sede principal de la función táctil, es una extremidad compleja que nos aparta definitivamente de los demás miembros del reino animal.

No es exagerado decir que el amplio idioma del tacto es uno de los factores que nos instala decisivamente en el universo de lo humano. Es conocido, y frecuentemente citado, el hecho de que un bebé no acariciado está en elevado riesgo de morir.

Hace unos meses atrás, realizamos una capacitación solicitada por la Ilustre Municipalidad de Punitaqui, llamada: Masaje Shantala, la cual fue dirigida a profesionales de la Educación, Salud



y Servicio Público; durante esta jornada, los asistentes conocieron el origen, beneficios y aplicación de este masaje ancestral.

Dada la exitosa experiencia vivida durante esta capacitación, que los asistentes lograron captar la importancia de este masaje en beneficio de los niños-as, creando así, El espacio de la Paz dentro

de las aulas. Ahora ¿Por qué implementar esta técnica en las salas cunas, jardines infantiles y escuelas de lenguaje principalmente?

En la actualidad, muchos de nosotros nos mantenemos activos en lo laboral, tenemos responsabilidades con nuestras familias y el tiempo para estar juntos es el mínimo. Es por eso, que es

indispensable implementar desde pequeños la afectividad y contacto saludable para el bienestar y salud de nuestros hijos-as. Un niño-a, acariciado desde el amor, es un niño-a feliz.

Las maniobras de masaje en la que se ha basado el trabajo pertenecen a una antigua técnica de masaje para bebés usada desde hace miles de años en la India denominada "Shantala". Dicha técnica fue introducida en occidente por Dr. F. Leboyer, Obstetra francés, que observó a una madre masajeando a su bebé en Calcuta y le puso el nombre de esa mujer: Shantala.

## Algunos beneficios del Masaje Shantala:

El masaje infantil logra calmar a los niños y niñas

- Fomenta la resistencia de su organismo
- Genera que tengan un sueño tranquilo
- Potencia un desarrollo

psíquico positivo

- Crea seguridad en el niño
- Fortalece el vínculo afectivo entre el bebé y padres o cuidador
- Trabaja la fuerza de las extremidades
- Evita y calma cólicos
- Ayuda a aumentar la autoestima del bebé
- Estimula el sistema inmunológico

- Regula y refuerza las funciones respiratorias, circulatoria y gastrointestinal

Si el masaje forma parte de una rutina diaria, el bebé sabrá, por ejemplo, que después del baño y antes de que le pongan su ropita, alguien (sea la madre o el padre u otra persona) le proporcionará este momento tan esperado.

## Ejercicio:

Antes de empezar el masaje, debemos pedir permiso al niño-a, de manera que haremos siempre el mismo gesto, como por ejemplo

ponernos en aceite en las manos y frotarlo, lo cual le avisará que la hora del masaje ha llegado, es adecuado también decirle algo mientras, como: "Ha llegado el momento del masaje", con voz suave, además mantener un ambiente cálido. En esta ocasión dejaré descrito solamente el masaje para la zona del Pecho:

Aplicar el aceite, como se ha indicado antes, primero en nuestras manos, después lo repartiremos suavemente por la zona a masajear, en este caso el pecho. El padre / madre/ tutor pondrá las manos juntas sobre el pecho del bebé y las deslizará hacia fuera en dirección opuesta, siguiendo la línea de las costillas, como si estuvieras alisando las páginas de un libro. Repite este mismo movimiento con suavidad unas 3 veces y disfruta del contacto y desarrollo de un apego seguro.

**Felipe Guerrero**  
Director Médico - Dermatólogo

**Láser Medika**

**Depilación**  
Láser Alexandrita y Diodo  
Rejuvenecimiento  
Botox - Hialurónico  
Tatuajes  
Celulitis - Flacidez

Fonasa, isapres y particular.

Juan Cisternas 1960, Of. 33, La Serena  
www.lasermedika.cl  
Fono: 51-2350823 Cel: 68785996

**CLÍNICA DENTAL**

**Dr. Miguel Jacob Jure**  
Odontología General - Cirugía  
Prótesis Fija y Removible  
Endodoncia - Radiografías  
Blanqueamiento

ISAPRES - PARTICULARES Y CONVENIOS  
PENI 467 / FONOS 2 224897-098185237 / LA SERENA

**MEDICINA INTERNA**

**Dr. Felix Jacob Jure**  
FONASA - PARTICULARES  
FONO: 2 212076

URGENCIA 98185237  
PRESUPUESTO GRATIS

"Usted puede decirle adiós a sus lentes"

CENTRO OFTALMOLOGICO  
**LASIK IV REGION**

**Clínica Elqui**  
Av. El Santo 1475, La Serena.

9 - 95420986  
51 - 2 563 020

www.pasteur.cl

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA  
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS  
Atención Fonasa y particulares

**EDGARD QUEVEDO TORRES**  
PSICOLOGO

BALMACEDA 1015 OF. 314  
EDIFICIO FLEMING  
ps.edgardquevedo@gmail.com

FONO: 51-2224117  
91006792  
76919674

**Biomagnetismo**  
Rápido Alivio a enfermedades

Artritis, dolores de cabeza, estómago, tos crónica, insomnio, infecciones por virus, hongos, bacterias y parásitos.  
Complementario a tratamientos médicos

www.terapiasdeluz.cl  
51 2669795 - 9 50132262

**AS**  
CLINICA DENTAL

**FRENILLOS ESTÉTICOS IMPLANTES**  
Radiología digitalizada  
Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842  
Sector San Joaquín Teléfono:  
(51) 527889 / +56 9 57313802

Av. Irarrázabal 4888 Stgo.  
Of. 203-204-206  
2 27521434 / +56 9 90002359

www.asdental.cl  
asdental.laserena@gmail.com

**Dra. Astrid Sánchez**

**Dr. Juan Pablo Del Villar Urriolagoitia**

**Ortodoncia**  
Odontología general  
Urgencias dentales  
Endodoncia  
Prótesis fija y removible  
Blanqueamiento  
**Implantes dentales**

■ Balmaceda N° 1115, La Serena - Oficina 408  
Edificio Portal Amunátegui - Fono: 2 578700  
■ Henríquez N° 404, Coquimbo, Piso 2, Oficina 3  
Fono: 2 - 316683

LABORATORIO CLINICO  
**DRA. GLORIA CANOVAS**

Director Técnico, Exámenes Clínicos Completos  
Equipos y Técnicas Certificadas y Optimizadas  
Bonos Electrónicos: FONASA e Isapres  
Sala de Toma de Muestras

LA SERENA LABORATORIO CENTRAL  
Edo. de la Barra 260, Fono 2225236 - Fax 225263.  
DENTIMED Balmaceda 985, Of.208. Fono 2211496  
www.laboratoriodracanovas.cl

Domicilios - Urgencias

**María Elena Souyet L.**  
**PSICÓLOGA CLÍNICA**  
Pontificia Universidad Católica de Chile

**Magister en Adolescencia U. del Desarrollo de Santiago ©.**  
Acreditada como Especialista en Psicoterapia por el Colegio de Psicólogos de Chile.

Psicodiagnóstico y psicoterapia, para adolescentes y adultos.  
Supervisión y terapia para Psicólogos en vías de acreditación  
Charlas y talleres a colegios (Orientación Vocacional, sexualidad y drogas).  
Talleres a Empresas

Alfredo Berndt 1815, La Serena. F: 2212168 - (9)81982325