

# NIH Noticias de Salud

Institutos Nacionales de Salud • Departamento de Salud y Servicios Humanos • [salud.nih.gov](http://salud.nih.gov)

## Crianza positiva Desarrollando relaciones sanas con sus hijos

Los padres tienen un trabajo importante. Criar hijos es gratificante y desafiante. Probablemente recibirá muchos consejos durante el camino, de médicos, familiares, amigos, e incluso extraños. Pero cada padre e hijo es único. Ser sensible y receptivo a sus

hijos puede ayudarlo a desarrollar relaciones sanas y positivas juntos.

“Ser un padre sensible y responder a sus hijos trasciende a todas las áreas de crianza”, dice el Dr. Keith Crnic de Arizona State University, experto en relaciones entre padres e hijos. “Lo que significa reconocer lo que su hijo necesita en el momento y brindárselo de forma efectiva”.

Esto puede ser especialmente fundamental para lactantes y bebés, agrega. Crnic Los vínculos emocionales fuertes generalmente se desarrollan a través de una crianza sensible, receptiva, y coherente en los primeros años de vida. Por ejemplo, sostener a su bebé amorosamente y responder a su llanto ayuda a desarrollar vínculos fuertes.

### Desarrollar vínculos

Los vínculos emocionales fuertes ayudan a los niños a aprender cómo manejar sus propios sentimientos y conductas y desarrollar confianza en sí mismos. Ayudan a crear una base segura a partir de la cual pueden explorar, aprender, y relacionarse con otras personas.

Los expertos denominan “apego seguro” a este tipo de conexión fuerte entre niños y sus cuidadores. Los niños con apego seguro son más propensos a poder lidiar con desafíos como pobreza, inestabilidad familiar, estrés paterno, y depresión.

Un estudio reciente muestra que aproximadamente 6 de cada 10 niños de EE. UU. desarrollan apegos seguros con sus padres. Los 4 de cada 10 niños



que carecen de dichos vínculos pueden evitar a sus padres cuando están molestos o resistirse a sus padres si les causan más angustia. Los estudios sugieren que esto puede hacer que los niños sean más propensos a tener problemas de conducta serios. Los investigadores han estado probando programas para ayudar a los padres a desarrollar conductas que fomentan el apego seguro.

### Estar disponible

La vida moderna está llena de cosas que pueden influir en su capacidad de ser sensible y receptivo a su hijo. Esto incluye prioridades en pugna, trabajo extra, falta de sueño, y cosas como dispositivos móviles. Algunos expertos están preocupados por los efectos que los padres desatentos pueden tener sobre la vinculación emocional y el desarrollo del lenguaje, la interacción social, y la seguridad de los niños.

Si los padres están disponibles de forma irregular, los niños pueden angustiarse y sentirse dolidos, rechazados, o ignorados. Pueden tener más estallidos emocionales y sentirse



## Edición especial Crianza saludable

- 1 **Crianza positiva**  
Desarrollando relaciones sanas con sus hijos
- 3 **Moldee los hábitos de salud de su familia**  
Ayudar a los niños a tomar decisiones saludables
- 5 **Es un trabajo de niños**  
Pugar ayuda a los niños a aprender y crecer
- 7 **Ver, escuchar, hablar**  
Los sentidos de los niños están listos para la escuela?
- 9 **¿Seguir el ritmo en la escuela?**  
Identificar problemas de aprendizaje
- 11 **Salvaguardar nuestra salud**  
Las vacunas nos protegen a todos

solos. Incluso pueden dejar de intentar competir por la atención de sus padres y comenzar a perder conexiones emocionales con sus padres.

“Hay momentos en que los niños realmente necesitan su atención y quieren su reconocimiento”, dice Crnic. Los padres necesitan comunicar que sus hijos son valiosos e importantes, y los niños necesitan saber que los padres se interesan por lo que ellos están haciendo, dice.

Puede ser difícil responder con sensibilidad durante berrinches, peleas, u otros momentos desafiantes con sus hijos. “Si los padres responden siendo irritables o agresivos ellos mismos, los niños pueden imitar esa conducta, y entonces continúa un ciclo negativo que se intensifica”, explica la Dra. Carol Metzler, quien estudia crianza en Oregon Research Institute.

De acuerdo con Crnic, los niños comienzan a regular sus propias emociones y conductas alrededor de los tres años. Hasta ese momento, dependen más de usted para que los

ayude a regular sus emociones, ya sea calmarlos o ayudarlos a entusiasmarse. “Lo están mirando a usted para ver cómo lo hace usted y escuchando cómo usted habla con ellos al respecto”, explica. “Los padres deben ser buenos autoreguladores. Usted no solo está intentando regular sus propias emociones en el momento, sino que también está ayudando a su hijo a aprender a manejar sus emociones y conductas”.

A medida que los niños mejoran en el manejo de sus sentimientos y conductas, es importante ayudarlos a desarrollar habilidades de afrontamiento, tal como

## Hágase un tiempo para pasar con su hijo donde no imponga demasiadas directivas, donde su hijo lidere el juego.

resolución activa de problemas. Dichas habilidades pueden ayudarlos a sentirse seguros para manejar lo que se les presente en el camino.

“Cuando los padres se involucran de forma positiva con sus hijos, enseñándoles las conductas y habilidades que necesitan para enfrentarse al mundo, los niños aprenden a seguir reglas y regular sus propios sentimientos”, dice Metzler.

“Como padres, intentamos proteger mucho a nuestros hijos contra la experiencia de cosas malas”, explica Crnic. “Pero si los protege todo el tiempo y ellos no están en situaciones en las que enfrentan circunstancias difíciles o adversas, no pueden desarrollar habilidades de afrontamiento saludable”. Él le sugiere que permita que sus hijos tengan más de estas experiencias y luego los ayude a aprender cómo resolver los problemas que surgen. Explicar detalladamente la situación y sus sentimientos. Luego trabajar con él para buscar soluciones para poner en práctica.

## Satisfacer necesidades

A medida que los niños crecen, es importante recordar que darles lo que necesitan no significa darles todo lo que quieren. “Estas dos cosas son muy diferentes”, explica Crnic. “Concéntrese exactamente en lo que está sucediendo con su hijo en el momento. Esta es una habilidad de crianza increíblemente importante y está vinculada con muchos resultados excelentes para los niños”.

Piense cuándo y qué habilidades necesitan aprender en ese momento. Quizá necesitan ayuda para manejar emociones, aprender cómo portarse en una cierta situación, analizar una tarea nueva, o relacionarse con amigos.

“Usted quiere ayudar a los niños a que sean seguros”, dice Crnic. “Usted no querrá apuntar demasiado alto donde ellos no puedan llegar ni demasiado bajo donde ya hayan dominado la habilidad”. Otra forma de fomentar la confianza mientras se intensifica su relación es permitir que su hijo tome la delantera.

“Hágase un tiempo para pasar con su hijo donde no imponga demasiadas directivas, donde su hijo lidere el juego”, aconseja el Dr. John Bates, que estudia los problemas de conducta de los niños en Indiana University Bloomington. “Los niños llegan a esperarlo y les encanta, y realmente mejora la relación”.

Bates también alienta a los padres a enfocarse en las necesidades reales de su hijo en vez de apegarse a cualquier principio específico de crianza.

Nunca es demasiado tarde para comenzar a desarrollar una relación más sana y positiva con su hijo, aunque las cosas se hayan puesto tensas y estresantes. “Es muy importante asegurarse de que su hijo sepa que usted lo ama y está de su lado”, dice Metzler. “Para los niños más grandes, hágales saber que usted está verdaderamente comprometido en desarrollar una relación más fuerte con ellos y ayudarlos a ser exitosos”.

Siendo un padre sensible y receptivo, usted puede ayudar a poner a sus hijos en un camino positivo, enseñarles a

## NIH Noticias de Salud

ISSN 2375-6993 (impreso) ISSN 1556-3898 (en línea)

Editor Harrison Wein, Ph.D.

Editor gerente Tianna Hicklin, Ph.D.

Gráficos Alan Defibaugh (ilustraciones), Bryan Ewsichek (diseño)

Esta edición especial es una recopilación de artículos publicados anteriormente. Sin embargo, los artículos fueron actualizados y revisados por expertos de NIH antes de la inclusión. Publicado en julio de 2018.

Use nuestros artículos e ilustraciones en su propia publicación. Nuestro material no está protegido por derechos de autor. Mencione a *NIH Noticias de Salud* como fuente y envíenos una copia.

[salud.nih.gov](http://salud.nih.gov)



National Institutes of Health  
Transformación de Descubrimientos en Salud™

Oficina de Comunicaciones y Relaciones  
Públicas de NIH  
Building 31, Room 5B52  
Bethesda, MD 20892-2094  
Email: nihnewsinhealth@od.nih.gov  
Teléfono: 301-451-8224

autocontrolarse, reducir la probabilidad de conductas problemáticas, y desarrollar una relación cálida y cariñosa entre padres e hijos. ■



## Elecciones sabias

Consejos para conectarse con sus hijos

- **Captar** a los niños portándose bien y felicitarlos.
- **Dar** a los niños trabajos significativos en el hogar y luego un reconocimiento positivo. No ser excesivamente crítico; en vez de ello, ayudarlos a mejorar sus habilidades paso a paso.
- **Usar** palabras, tonos y gestos amables al darles instrucciones o hacerles pedidos.
- **Pasar** algún tiempo todos los días en interacción cálida, positiva, y cariñosa con sus hijos. Buscar oportunidades para pasar tiempo en familia, como salir a caminar después de la cena o leer libros juntos.
- **Aportar** ideas juntos sobre soluciones para los problemas del hogar o de la escuela.
- **Fijarse** normas sobre el uso de dispositivos móviles y otras distracciones. Por ejemplo, mirar su teléfono después que su hijo se acueste.
- **Preguntar** sobre las inquietudes, preocupaciones, objetivos, e ideas de su hijo.
- **Participar** en actividades que a su hijo le gustan. Ayudarlo con sus eventos, juegos, actividades, y actuaciones y asistir a ellos.



## Enlaces web

Para más información sobre crianza positiva, vaya a: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/ediciones-especiales/crianza/crianza-positiva/>

# Moldee los hábitos de salud de su familia

## Ayudar a los niños a tomar decisiones saludables

Muchas cosas pueden influir en un niño, incluidos los amigos, los maestros y las cosas que ven cuando se sientan frente al televisor o la computadora. Si es padre, sepa que su comportamiento diario también juega un papel importante en la formación del comportamiento de su hijo. Con su ayuda, los niños pueden aprender a desarrollar hábitos saludables de alimentación y actividad física que perduren a lo largo de sus vidas.

La alimentación saludable y la actividad física son esenciales para los niños de cualquier edad. “Pueden tener muchos beneficios para la salud de los niños, entre ellos impulsar la salud cardíaca y la mejora del estado de ánimo”, dice la Dra. Voula Osganian, especialista en obesidad infantil de los NIH.

Hacer alguna actividad y comer bien también pueden prevenir el exceso de peso y la obesidad infantil, una preocupación creciente en este país. Hoy en día, casi uno de cada tres niños en los Estados Unidos tiene sobrepeso u obesidad. “Si alguien desarrolla obesidad durante la niñez o adolescencia, hay una gran probabilidad de que siga siendo obeso o tenga sobrepeso cuando sea adulto”, explica Osganian. “Pero los estudios también muestran que si se comienza a comer de forma saludable y a estar activo tempranamente, uno tiende a mantener esos hábitos con el tiempo”.

Aunque la mayoría de nosotros sabemos que es una buena idea comer alimentos saludables y moverse más, no siempre es fácil hacerlo. No es probable que los niños cambien sus hábitos alimenticios y actividad por sí mismos. Depende de usted hacer que sea más fácil para su familia tomar decisiones saludables.

“Los padres son muy importantes en términos de organizar un entorno y establecer un modelo de comportamiento saludable o no saludable”, dice el Dr. Leonard H. Epstein, un experto en



obesidad infantil de la Universidad de Buffalo. “Los padres llevan alimentos a la casa. Controlan cuánto tiempo un niño puede ver televisión. Controlan qué tipos de actividades sociales se combinan con los alimentos. Y los niños aprenden mucho sobre la alimentación y la actividad física observando e imitando a sus padres”.

La investigación de Epstein muestra cuán importantes pueden ser los padres. En el trabajo financiado por los NIH, su equipo asignó a niños obesos, de entre 8 y 12 años, a diferentes tipos de programas de pérdida de peso. A todos los grupos se les enseñó sobre dietas saludables, comportamientos y ejercicio. En algunos grupos, la retroalimentación positiva y el estímulo para la pérdida de peso y cambios de comportamiento se le dieron solo al niño. Otros grupos se enfocaron tanto en el niño como en un padre obeso. Los grupos de comparación recibieron poca retroalimentación.

Los investigadores descubrieron que cuando los padres y los niños obesos trabajaban juntos, ambos tenían más éxito en la pérdida de peso y en realizar cambios saludables. “Nuestros estudios sugieren que hacer que toda la familia trabaje en conjunto realmente beneficia al niño”, dice Epstein. “Incluso después de 10 años, cuando estos niños tenían entre 18 y 22 años, los que trabajaban junto con un padre habían perdido más



peso y mantenían una mayor pérdida de peso que los tratados por sí mismos, y obviamente más que los grupos de comparación”.

Los investigadores descubrieron que, con el tiempo, la mayoría de los padres comenzaron a recuperar gradualmente su peso perdido. Pero después de 10 años, más del 40% de los niños que trabajaban con sus padres habían mantenido una reducción de peso de al menos el 20%. “El hallazgo sugiere que incluso si los padres vuelven a sus viejos comportamientos, muchos de los niños no lo harán”, dice Epstein.



## Elecciones sabias

Ayude a los niños a formar hábitos saludables

- **Sea un ejemplo a seguir.** Coma comidas saludables en familia. Camine o ande en bicicleta en lugar de mirar televisión o navegar en la Web.
- **Facilite la toma de decisiones saludables.** Ponga comida nutritiva donde sea fácil de ver. Mantenga las pelotas y otros equipos deportivos a mano.
- **Concéntrese en la diversión.** Juegue en el parque, o camine por el zoológico o en un sendero natural. Cocinen una comida saludable juntos.
- **Limite el tiempo de pantalla.** No coloque un televisor en la habitación de su hijo. Evite los bocadillos y las comidas frente al televisor.
- **Verifique con los cuidadores o las escuelas.** Asegúrese de que ofrezcan alimentos saludables, tiempo de juego activo y TV o videojuegos limitados.
- **Cambie de a una cosa por vez.** Si toma leche entera, cambie a leche al 2% por un tiempo, luego pruebe incluso leche con menos grasa. Si maneja a todos lados, intente caminar hasta la casa de un amigo cercano y luego intente caminar un poco más.

Si bien nunca es demasiado tarde para comenzar a hacer cambios saludables en su familia, las investigaciones sugieren que cuanto antes sus hijos aprendan comportamientos saludables, mejor.

La Dra. Julie Lumeng, pediatra de la Universidad de Michigan, centra su investigación financiada por los NIH en los factores que afectan el comportamiento alimenticio en los niños pequeños, especialmente los preescolares y los bebés. Ese es un momento ideal para comenzar a exponer a sus hijos a una variedad de alimentos saludables, como frutas y verduras, para que desarrollen un gusto por ellos.

Hacer que los pequeños acepten frutas y verduras puede ser un desafío, pero algunos padres se rinden demasiado rápido si un niño rechaza un alimento nuevo. La investigación sugiere que cuantas más veces ofrezca un alimento, es más probable que un niño se adapte a él. “Los niños típicamente tienen que probar un nuevo alimento de 9 a 15 veces para comenzar a disfrutarlo”, dice Lumeng.

Si a su hijo no le gusta una comida nueva de inmediato, manténgase positivo y siga intentándolo con el tiempo. Alentar a los niños a tomar solo un bocado de un alimento nuevo puede ayudar. Pero evite crear conflictos y estresarlo.

“Probar un nuevo alimento puede ser emocionante y también estresante en general”, dice Lumeng. “Varios estudios muestran que los niños son más propensos a probar un nuevo alimento si están comiendo en un entorno que sea relajante y agradable”.

Los niños menores de tres años tienden a dejar de comer solos cuando están llenos. “Pero después de los tres años”, dice Lumeng, “cuanto más ponga en su plato, más comerán”. Así que asegúrese de darle porciones de medida infantil a sus hijos.

Aproveche las oportunidades para enseñar a los niños pequeños acerca de las sensaciones de llenura. “Si su hijo pide otra porción, en lugar de decir: ‘No, cariño, ya has comido suficiente’, intente decir algo así como: ‘Realmente debes tener hambre esta noche’, para aumentar

su conciencia de sus sensaciones”, sugiere Lumeng. “O cuando dejen de comer, diga: ‘Oh, debes sentirte lleno ahora’, para ayudar a enseñarle sobre el hambre y sentirse satisfecho”.

Varios estudios muestran que los padres pueden influenciar de manera efectiva en las conductas saludables hablando de manera positiva o evitando por completo ciertas situaciones. “En lugar de decirles a sus hijos: ‘No, no puedes comer más galletas’, simplemente no tenga galletas en la casa”, dice Lumeng.

Cuando trae comida poco saludable y bebidas azucaradas a la casa, “los padres esencialmente se convierten en la policía alimentaria”, agrega Epstein. “Es más fácil crear un ambiente en el hogar donde hay acceso limitado a alimentos no saludables y mucho acceso a alimentos saludables”.

Los expertos recomiendan que la mayoría de los niños realicen al menos una hora de actividad física moderada a vigorosa todos los días. Los padres pueden ayudar limitando el tiempo de televisión y computadora a no más de una o dos horas por día.

“Pequeños cambios en el entorno del hogar también pueden tener un gran efecto en la actividad física”, dice Epstein. Puede hacer que los equipos deportivos como las pelotas y las cuerdas de salto sean más accesibles al colocarlos junto a la puerta. Caminar rápido, andar en bicicleta, saltar la cuerda y jugar al baloncesto, fútbol o rayuela son buenas maneras para que los niños estén activos.

Cuando se trata de comida y actividad física, lo que dice y hace con sus hijos puede tener un efecto duradero. Trabajen juntos como familia para hacer que los hábitos saludables sean fáciles y divertidos. ■



## Enlaces web

Para más información sobre alimentación sana y actividad física, vaya a: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/ediciones-especiales/crianza/moldee-los-habitos-de-su-familia/>

# Es un trabajo de niños

## Pugar ayuda a los niños a aprender y crecer

¿Qué sería la infancia sin tiempo para jugar? Jugar resulta ser esencial para crecer sano. La investigación muestra que el juego activo y creativo beneficia casi todos los aspectos del desarrollo infantil.

“Jugar es un comportamiento que parece no tener ningún propósito”, dice el psicólogo de NIH, el Dr. Stephen Suomi. “Parece divertido, pero en realidad prepara (a los niños) para un mundo social complejo”. La evidencia sugiere que jugar puede ayudar a impulsar la función cerebral, aumentar la forma física, mejorar la coordinación y enseñar cooperación.

Suomi observa que todos los mamíferos, desde ratones hasta humanos, participan en algún tipo de juego. Su investigación se centra en los monos rhesus. Si bien es cauteloso al establecer paralelismos entre los monos y las personas, sus estudios ofrecen algunas ideas generales sobre los beneficios del juego.

El juego social activo y vigoroso durante el desarrollo ayuda a esculpir el cerebro del mono. El cerebro crece más. Las conexiones entre las áreas del cerebro pueden fortalecerse. El juego también ayuda a los monos jóvenes a aprender cómo encajar en su grupo social, que puede variar de 30 a 200 monos en tres o cuatro familias extendidas.

Tanto los monos como los humanos viven en estructuras sociales muy complejas, dice Suomi. “A través del juego, los monos rhesus aprenden a negociar, a tratar con extraños, a perder con gracia, a detenerse antes de que las cosas se salgan de control y a seguir las reglas”, dice. Estas lecciones preparan a los jóvenes monos para la vida después de dejar a sus madres.

El juego puede tener efectos similares en el cerebro humano. El juego puede ayudar a sentar las bases para aprender las habilidades que necesitamos para las interacciones sociales. Si los jóvenes humanos no tienen tiempo para jugar,



dice la Dra. Roberta Golinkoff, experta en lenguaje infantil de la Universidad de Delaware, “las habilidades sociales probablemente sufrirán. Usted no tendrá la capacidad de inhibir los impulsos, de cambiar de tareas con facilidad y de jugar por su cuenta”. El juego ayuda a los niños pequeños a dominar sus emociones y tomar sus propias decisiones. También enseña flexibilidad, motivación y confianza.

Los niños no necesitan juguetes caros para tener mucho tiempo de juego. “Los padres son el juguete más enriquecedor para los niños”, dice Golinkoff. Jugar y hablar con bebés y niños es vital para su desarrollo del lenguaje. Golinkoff dice que los niños que hablan con sus padres tienden a adquirir un vocabulario que luego los ayudará en la escuela. Deje que los niños guíen la conversación. Cuando usted se hace cargo de la conversación, puede finalizarla.

El juego físico no estructurado y creativo también permite que los niños quemem calorías y desarrollen todo tipo de fortalezas, como aprender cómo

funciona el mundo. En el juego libre, los niños eligen los juegos, establecen las reglas, aprenden a negociar y liberan estrés. El juego libre a menudo implica fantasía. Si los niños, por ejemplo, quieren aprender sobre ser bomberos, pueden imaginar y actuar lo que hace un bombero. Y si sucede algo aterrador, el juego libre puede ayudar a calmar las emociones al resolverlas.

“Los deportes son una especie de juego”, dice Golinkoff, “pero no son los niños quienes toman las decisiones”. Es importante participar en una variedad de actividades, que incluyen el juego físico, el juego social y el juego solitario. “La clave es que en el juego libre, los niños toman las decisiones”, dice Golinkoff. Uno no puede aprender a tomar decisiones si siempre le dicen qué hacer.

Algunos expertos temen que el juego libre esté en peligro. En las últimas dos décadas, los niños han perdido un promedio de ocho horas de juego libre por semana. A medida que las pantallas de los medios atraen a los niños al interior, las horas sentados aumentan el riesgo de

obesidad y enfermedades relacionadas. Cuando se trata de videojuegos y otros medios, los padres deben controlar el contenido, especialmente el contenido

## A medida que las pantallas de los medios atraen a los niños al interior, las horas sentados aumentan el riesgo de obesidad y enfermedades relacionadas.

violento, y limitar la cantidad de tiempo que los niños se sientan.

También ha habido una tendencia nacional hacia la eliminación del recreo escolar. “Miles de niños han perdido el recreo por completo”, dice la experta en desarrollo infantil, la Dra. Kathryn Hirsh-Pasek de la Universidad de Temple. “La falta de recreo tiene consecuencias importantes para los niños pequeños que se concentran mejor cuando entran después de un descanso de la tarea escolar”.



### Elecciones sabias

#### Jugar para aprender y crecer

- Los niños no necesitan juguetes y juegos costosos para participar en juegos enriquecedores.
- Deje que los niños dirijan.
- Controle el tiempo de pantalla (computadora, televisión, videojuegos). Anime a jugar más activamente.
- Involúcrese con su comunidad para que el tiempo de juego y el espacio para jugar estén disponibles para todos los niños.

Muchos niños, especialmente aquellos en áreas de bajos ingresos, no tienen acceso a lugares seguros para jugar. Esto hace que el tiempo de recreo de su escuela sea aún más valioso. En respuesta a estos cambios, algunos educadores insisten ahora en que los niños de edad preescolar y primaria tengan períodos regulares de juego libre y activo con otros niños. El tipo de aprendizaje que ocurre durante el tiempo de juego no siempre es posible en el aula. El recreo escolar también es importante debido al creciente número de niños obesos en los Estados Unidos. Correr durante el recreo puede ayudar a los niños a mantener un peso saludable.

## El juego físico no estructurado y creativo también permite que los niños quemem calorías y desarrollen todo tipo de fortalezas, como aprender cómo funciona el mundo.

Jugar también puede ofrecer ventajas dentro del aula. En un estudio financiado por los NIH, Hirsh-Pasek, Golinkoff y sus colegas encontraron un vínculo entre las habilidades matemáticas de los preescolares y su capacidad para copiar modelos de construcciones de bloques para armar bidimensionales y tridimensionales. Jugar con bloques para armar (y jugar a esto junto con adultos) puede ayudar a desarrollar las habilidades espaciales de los niños para que puedan comenzar temprano hacia el estudio posterior de ciencia, tecnología, ingeniería o matemáticas.

“De alguna manera, un niño se está convirtiendo en un joven científico, comprobando cómo funciona el mundo”, dice Hirsh-Pasek. “Nunca superamos nuestra necesidad de jugar”. Los niños mayores, incluidos los adolescentes, también necesitan jugar y soñar despiertos, lo que les ayuda a resolver

sus problemas y a la imaginación creativa. Los adultos también necesitan sus descansos, actividad física e interacción social.

## “Ser física y socialmente activo da sentido a la vida.”

El juego también puede ser importante para la atención médica. En el Centro Clínico Warren G. Magnuson de los NIH en Bethesda, Maryland, “los servicios de terapia recreativa se consideran esenciales para la recuperación de los pacientes”, dice Donna Gregory, jefa de terapia recreativa. Ella y su equipo adaptan actividades para niños y adultos. Los juegos pueden hacer que los pacientes se muevan, aunque sea por solo unos minutos, lo que mejora su funcionamiento.

El juego médico ayuda a los niños a sobrellevar los procedimientos invasivos. Un niño de dos años puede distraerse con burbujas; los niños más grandes pueden colocar su oso de peluche en la máquina de resonancia magnética o ponerles una inyección a sus muñecos antes de que ellos mismos reciban una. Les da a los niños una sensación de control y apoya su comprensión de una manera significativa y apropiada para su edad.

Sin juegos y recreación, las personas pueden aislarse y deprimirse. “Existe un valor terapéutico en ayudar a los pacientes a mantener lo que es importante para ellos”, dice Gregory. “Ser física y socialmente activo da sentido a la vida.” ■



### Enlaces web

Para más información sobre juegos, vaya a: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/ediciones-especiales/crianza/es-un-trabajo-de-ninos/>

# Ver, escuchar, hablar

## Los sentidos de los niños están listos para la escuela?

Al prepararse para el jardín de infantes o primer grado, un niño puede sentirse listo con una mochila cargada de crayones, lápices y papel. Pero un buen comienzo en el aula depende de algo más que solo suministros escolares. La audición, la visión, el habla y el lenguaje saludables son la clave del éxito en la escuela. Si un niño tiene problemas en estas áreas, cuanto antes se descubran, mejor se los podrá tratar.

A veces, los problemas con los sentidos, el habla o el lenguaje pasan desapercibidos. Un niño con un ojo perezoso o un poco de pérdida de audición puede estar bien en casa o en la guardería. Pero cuando los niños llegan a la escuela, las dificultades menores pueden comenzar a alcanzarlos. Pueden tener problemas para concentrarse y florecer en el aula. Los científicos financiados por los NIH están buscando mejores formas de reconocer y tratar este tipo de problemas lo antes posible.

Casi todos los recién nacidos se someten a pruebas de detección de pérdida auditiva antes de abandonar el hospital. Para los recién nacidos diagnosticados con pérdida auditiva, las intervenciones como los audífonos o los implantes cocleares deben comenzar a más tardar a los seis meses de edad. Cuando las intervenciones comienzan temprano, los niños con pérdida auditiva pueden desarrollar habilidades lingüísticas que los ayudan a comunicarse.

Los problemas de audición también pueden surgir en niños mayores. “Algunos niños nacen con audición normal y desarrollan una pérdida de audición más tarde por varias razones”, dice la Dra. Mary Pat Moeller, que estudia la sordera infantil y el desarrollo del lenguaje en el Boys Town National Research Hospital en Nebraska. Las lesiones en la cabeza, la meningitis y el líquido crónico detrás del tímpano debido a episodios repetidos de infecciones del oído son solo algunas de las afecciones que pueden conducir a una pérdida auditiva posterior.

“Nos apoyamos en la audición normal para aprender conceptos y aprender nuevas palabras”, dice Moeller. Pero una clase ruidosa puede ser difícil para los niños que no pueden oír bien. “Los niños con pérdida auditiva no detectada pueden parecer tener déficit de atención. Pueden perderse lo que les han dicho simplemente porque no oyen con claridad”, dice.

La detección de pérdida auditiva en niños en edad escolar es un proceso familiar. Los niños usan audífonos y levantan sus manos mientras escuchan una serie de tonos. Entre el 5% y el 10% de los niños en edad escolar no pasan estas pruebas. Los niños con pérdida auditiva pueden equiparse con audífonos o beneficiarse con implantes cocleares o dispositivos de asistencia. Por ejemplo, los profesores pueden usar micrófonos que envían sus voces directamente a los oídos de los niños. Incluso los niños con pérdida auditiva mínima pueden beneficiarse con este tipo de tecnología.

Los niños aprenden el lenguaje escuchando a los demás y participando en conversaciones. Pero los niños con pérdida auditiva pueden perderse parte de esta experiencia. Moeller y sus colegas están estudiando cómo los niños con pérdida auditiva desarrollan el lenguaje. Los resultados de este estudio financiado por los NIH apuntan a varios factores que pueden ayudar. Estos incluyen la calidad y el ajuste de los audífonos, la frecuencia con que los niños reciben capacitación sobre el habla y el lenguaje y la frecuencia con la que los padres conversan con sus hijos.

Una fuente diferente de problemas de lenguaje es un trastorno llamado trastorno específico del lenguaje o trastorno del lenguaje del desarrollo. Esta condición afecta a aproximadamente el 7% de los niños en el jardín de infantes. Los niños con problemas de lenguaje específicos tienen problemas para aprender palabras nuevas y participar en conversaciones. Pueden producir oraciones gramaticalmente incorrectas



como “¿Qué él quiere para la cena?” o pueden tener un vocabulario reducido. “Ambos son fundamentales para poder comunicarse con el maestro, para entender lo que el maestro les está diciendo y para formar relaciones

---

**Los niños aprenden el lenguaje escuchando a los demás y participando en conversaciones. Pero los niños con pérdida auditiva pueden perderse parte de esta experiencia.**

---

sociales con sus compañeros”, dice la Dra. Mabel Rice, una investigadora financiada por los NIH que estudia trastornos del lenguaje infantil en la Universidad de Kansas.

Por ejemplo, un niño con un trastorno del lenguaje específico podría no entender que “Es hora de guardar tus cosas ahora” significa “Guarda tus cosas”. Los niños que no entienden las oraciones complicadas pueden parecer desobedientes, dice Rice. La gramática más complicada también es buena para hacer amigos. Decir “Me gustaría que vinieras a jugar conmigo” podría atraer a más compañeros de juego que decir “Ven aquí”.



En el pasado, a veces se culpaba a los padres por la discapacidad del lenguaje de un niño. Podrían haber sido culpados por no haberles leído lo suficiente a sus hijos. Pero la investigación sugiere que el deterioro específico del lenguaje tiene otras raíces. El trastorno tiende a ser hereditario, lo que sugiere que los **genes** desempeñan un papel. Rice condujo un estudio de más de 300 personas, incluidos niños con trastornos específicos del lenguaje y sus familias. Los científicos identificaron un gen que también está relacionado con la dislexia y otras discapacidades de aprendizaje. El hallazgo podría conducir a una mejor comprensión y tratamiento de estos trastornos.

Los niños generalmente no superan un impedimento específico del lenguaje.



## Elecciones sabias

Signos de problemas en el ojo, el oído o el lenguaje

Hable con un proveedor de atención médica si su hijo hace alguna de las siguientes cosas:

- No responde consistentemente a los sonidos o a su nombre.
- Pide que se repitan cosas o dice “¿Qué?” repetidamente.
- Sube el volumen en el televisor y otros dispositivos electrónicos.
- No habla claramente.
- Tiene problemas para seguir instrucciones habladas.
- Deja palabras fuera de las oraciones cuando habla.
- Usa los tiempos (pasado, presente y futuro) incorrectamente.
- Tiene problemas para atrapar pelotas o ver objetos distantes.
- Tiene ojos que se cruzan o apuntan hacia afuera.
- Evita el trabajo cercano o mantiene los libros inusualmente cerca al leer.
- Se queja de incomodidad en los ojos, dolores de cabeza o visión borrosa.

Su lenguaje mejora, pero pueden seguir luchando con sutilezas incluso después de ingresar a la fuerza laboral. “Es muy importante identificar a estos niños, particularmente al ingresar a la escuela o antes de entrar a la escuela”, dice Rice. Muchos distritos escolares evalúan a los niños con impedimentos específicos del lenguaje antes del jardín de infantes. La terapia del lenguaje puede ayudar a los niños a ponerse al día.

La mala visión también puede causar problemas en la escuela, y los problemas pueden pasar desapercibidos. Los problemas de visión son comunes en los niños en edad preescolar, pero los niños

## Los niños aprenden el lenguaje escuchando a los demás y participando en conversaciones. Pero los niños con pérdida auditiva pueden perderse parte de esta experiencia.

no siempre les dicen a los demás sobre sus síntomas. Los niños pueden incluso pensar que es normal ver doble o que las cosas estén borrosas. Pero la mala vista puede causar dolores de cabeza e impedir la lectura. Algunos niños con problemas de visión pueden tener dificultades de atención, ya que la fatiga visual y los dolores de cabeza pueden dificultar la tarea.

La causa más común de discapacidad visual en los niños es la ambliopía u ojo perezoso. A menudo surge si los ojos apuntan en diferentes direcciones, o si un ojo produce una mejor imagen que el otro. El cerebro comienza a apagar las señales del ojo más débil. El tratamiento estimula el uso del ojo más débil, a veces al colocar un parche sobre el otro ojo. La investigación financiada por los NIH encontró que el tratamiento para la ambliopía es más efectivo si se comienza cuando el niño es pequeño.

Algunos niños son miopes y tienen problemas para enfocarse en objetos lejanos como la pizarra. Es menos común que los jóvenes sean hipermetropes y tengan problemas para enfocarse en

los artículos de cerca. Ambos pueden corregirse con anteojos o lentes de contacto.

## La detección temprana y el tratamiento de problemas de audición, visión y lenguaje pueden brindar a los niños una mejor experiencia de aprendizaje.

Para detectar problemas temprano, los NIH financió un estudio de miles de niños en edad preescolar para encontrar las mejores formas de detectar problemas de visión. “La frecuencia con que se realizan los exámenes de detección y las evaluaciones que se realizan varía mucho de un estado a otro”, dice la Dra. Marjean Kulp, investigadora de la visión en la Universidad Estatal de Ohio.

El estudio evaluó diferentes pruebas e identificó algunas que podrían detectar mejor los problemas de visión, incluso cuando las realizan personas que no son especialistas en la visión.

Las evaluaciones solo identifican problemas potenciales, y no captan todo. Los niños deben hacerse exámenes regulares con un oftalmólogo.

La detección temprana y el tratamiento de problemas de audición, visión y lenguaje pueden brindar a los niños una mejor experiencia de aprendizaje. ■



## Definición

### Genes

La unidad que pasa los factores hereditarios de padres a hijos. Los genes son segmentos de ADN y contienen la información para crear una proteína específica.



### Enlaces web

Para más información sobre sentidos, habla, y lenguaje, vaya a: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/ediciones-especiales/crianza/ver-escuchar-hablar/>



# ¿Seguir el ritmo en la escuela?

## Identificar problemas de aprendizaje

La lectura, la escritura y las matemáticas son los componentes básicos del aprendizaje. Dominar estos temas desde el principio puede afectar muchas áreas de la vida, incluida la escuela, el trabajo e incluso la salud en general. Es normal cometer errores e incluso luchar un poco al aprender cosas nuevas. Pero los problemas repetitivos y duraderos pueden ser un signo de una discapacidad de aprendizaje.

Las discapacidades de aprendizaje no están relacionadas con lo inteligente que es un niño. Son causadas por diferencias en el cerebro que están presentes desde el nacimiento, o poco después. Estas diferencias afectan cómo el cerebro maneja la información y pueden crear dificultades con la lectura, la escritura y las matemáticas.

“Por lo general, en los primeros años de la escuela primaria, algunos niños, a pesar de la instrucción adecuada, tienen dificultades y no pueden dominar las habilidades de lectura y escritura de manera tan eficiente como sus compañeros”, dice el Dr. Benedetto Vitiello, un experto en salud mental infantil de los NIH. “Por lo tanto, el problema suele plantearse como un problema de aprendizaje”.

En general, cuanto antes se reconozca y trate una discapacidad de aprendizaje, mayor será la probabilidad de éxito en la escuela y más adelante en su vida. “La detección inicial y luego el monitoreo continuo del rendimiento de los niños es importante para poder decir rápidamente cuándo empiezan a tener dificultades”, explica el Dr. Brett Miller, experto en discapacidades de lectura y escritura en los NIH. “Si no lo busca activamente, puede perder oportunidades de intervenir temprano”.

Cada discapacidad de aprendizaje tiene sus propios signos. Un niño con una discapacidad de lectura puede ser un mal deletreador o tener problemas para leer rápidamente o reconocer palabras comunes. Un niño con una discapacidad de escritura puede escribir muy despacio, tener mala letra, o tener problemas para

expresar ideas por escrito y organizar el texto. Una discapacidad matemática puede dificultar que un niño comprenda los conceptos matemáticos básicos (como la multiplicación), calcular el cambio en las transacciones en efectivo o solucionar problemas verbales relacionados con las matemáticas.

Las dificultades de aprendizaje pueden afectar más que el rendimiento escolar. Si no se abordan, también pueden afectar la salud. Una discapacidad de aprendizaje puede dificultar la comprensión de la información de salud escrita, seguir las indicaciones de un médico o tomar la cantidad adecuada de medicamentos en los momentos adecuados. Las discapacidades de aprendizaje también pueden llevar a una comprensión deficiente de los beneficios de las conductas saludables, como el ejercicio, y los riesgos para la salud, como la obesidad. Esta falta de conocimiento puede dar lugar a comportamientos poco saludables y un mayor riesgo de enfermedad.

No todos los estudiantes con dificultades tienen una discapacidad. Muchos factores afectan la capacidad de una persona para aprender. Algunos estudiantes pueden aprender más lentamente o necesitar más práctica que sus compañeros de clase. La vista o audición baja pueden hacer que un niño no capte lo que se le enseña. La mala nutrición o la exposición a toxinas a temprana edad también pueden contribuir a las dificultades de aprendizaje.

Si un niño tiene dificultades en la escuela, los padres o maestros pueden solicitar una evaluación de discapacidad de aprendizaje. La Ley de Mejora de la Educación de Personas con Discapacidades de los Estados Unidos requiere que las escuelas públicas brinden apoyo gratuito de educación especial a los niños, incluidos los niños con discapacidades específicas de aprendizaje, que necesitan dichos servicios. Para calificar para estos servicios, un niño debe ser evaluado por



la escuela y cumplir con los requisitos federales y estatales específicos. Una evaluación puede incluir un examen médico, una discusión de la historia familiar y pruebas de rendimiento intelectual y escolar.

### La detección temprana y el tratamiento de problemas de audición, visión y lenguaje pueden brindar a los niños una mejor experiencia de aprendizaje.

Muchas personas con discapacidades de aprendizaje pueden desarrollar estrategias para hacer frente a su trastorno. Un maestro u otro especialista en aprendizaje puede ayudar a los niños a aprender habilidades que se basan en sus fortalezas para contrarrestar sus debilidades. Los educadores pueden proporcionar métodos de enseñanza especiales, realizar cambios en el aula o utilizar tecnologías que puedan ayudar a las necesidades de aprendizaje de un niño.

Un niño con una discapacidad de aprendizaje también puede tener problemas de baja autoestima, falta de confianza y frustración. En el caso de una discapacidad de aprendizaje de matemática, la ansiedad matemática puede jugar un papel en el empeoramiento de las habilidades

matemáticas. Un consejero puede ayudar a los niños a usar habilidades de afrontamiento y desarrollar actitudes saludables sobre su capacidad de aprendizaje.

“Si se proporcionan las **intervenciones** apropiadas, muchos de estos desafíos se pueden minimizar”, explica la Dra. Kathy Mann Koepke, experta en discapacidad de aprendizaje de matemática en los NIH. “Los padres y maestros deben ser conscientes de que sus propias palabras y su comportamiento en torno al aprendizaje y la matemática son aprendidos implícitamente por los jóvenes que los rodean y pueden disminuir o empeorar la ansiedad matemática”.

“A menudo hablamos de estas condiciones de forma aislada, pero algunas personas tienen más de un desafío”, dice Miller. A veces, los niños con discapacidades de aprendizaje tienen otro trastorno de aprendizaje u otra afección, como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).

“El TDAH se puede confundir con un problema de aprendizaje”, dice Vitiello. El TDAH hace que sea difícil para un niño prestar atención, mantenerse enfocado, organizar la información y finalizar las tareas. Esto puede interferir con el trabajo

escolar, la vida hogareña y las amistades. Pero el TDAH no se considera una discapacidad de aprendizaje. Requiere sus propios tratamientos, que pueden incluir terapia de comportamiento y medicamentos.

**“Los padres y maestros deben ser conscientes de que sus propias palabras y su comportamiento en torno al aprendizaje y la matemática son aprendidos implícitamente por los jóvenes que los rodean y pueden disminuir o empeorar la ansiedad matemática”.**

“Los padres juegan un papel importante en el tratamiento, especialmente para los niños en la escuela primaria”, dice Vitiello. Los medicamentos y las intervenciones conductuales a menudo se administran en el hogar. Por lo general, los maestros pueden aconsejar a los padres sobre cómo ayudar a los niños en el hogar, por ejemplo, al programar cantidades adecuadas de tiempo para actividades relacionadas con el aprendizaje. Los padres también pueden ayudar al minimizar las distracciones y alentar a los niños a concentrarse en sus actividades, como cuando hacen la tarea. La intervención efectiva requiere consistencia y una asociación entre la escuela y el hogar.

Muchos factores complejos pueden contribuir al desarrollo de discapacidades de aprendizaje. Los trastornos de aprendizaje tienden a ser hereditarios. El hogar, la familia y la vida diaria también tienen un fuerte efecto en la capacidad del niño para aprender desde una edad muy temprana. Los padres pueden ayudar a sus hijos a desarrollar habilidades y desarrollar conocimiento durante los primeros años de vida que apoyarán el aprendizaje posterior.

“La exposición temprana a un entorno rico es importante para el desarrollo del cerebro”, dice Mann Koepke. Involucre a su hijo en diferentes actividades de aprendizaje desde el principio. Antes de que puedan hablar, los niños están aprendiendo. “Incluso si solo está escuchando y mirando mientras habla sobre lo que usted hace en sus tareas diarias”, dice ella.

Señale y hable con los niños sobre los nombres, colores, formas, tamaños y números de objetos en su entorno. Intente usar palabras de comparación como “más que” o “menos que”. Esto ayudará a enseñarle a su hijo sobre las relaciones entre las cosas, lo cual es importante para aprender conceptos matemáticos, dice Mann Koepke. Incluso las cosas básicas, como dormir lo suficiente y llevar una dieta saludable, pueden ayudar al desarrollo del cerebro de los niños y su capacidad para aprender.

Los NIH continúa invirtiendo en centros de investigación que estudian los desafíos del aprendizaje y sus tratamientos, con un enfoque especial en grupos poco estudiados y de alto riesgo.

Aunque no existen “curas”, las intervenciones tempranas ofrecen herramientas y estrategias de aprendizaje esenciales para ayudar a disminuir los efectos de las discapacidades de aprendizaje. Con el apoyo de cuidadores, educadores y proveedores de servicios de salud, las personas con discapacidades de aprendizaje pueden tener éxito en la escuela, en el trabajo y en sus vidas personales. ■



## Elecciones sabias

### Señales de una discapacidad de aprendizaje

Considere hablar con su médico si nota estos signos en su hijo:

- Dificultad para leer o escribir.
- Problemas con las habilidades matemáticas.
- Dificultad para recordar.
- Problemas para seguir instrucciones.
- Dificultad con conceptos relacionados con el tiempo.
- Problemas para mantenerse organizado.



## Definición

### Intervenciones

Acciones tomadas para prevenir o tratar un trastorno, o mejorar la salud de otras maneras.



### Enlaces web

Para más información sobre sentidos, habla, y lenguaje, vaya a: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/ediciones-especiales/crianza/seguir-el-ritmo-en-la-escuela/>

# Salvaguardar nuestra salud

## Las vacunas nos protegen a todos

Compartimos más que comida y cultura en nuestros hogares y comunidades. También podemos diseminar enfermedades. Afortunadamente, vivimos en un momento en que las vacunas pueden protegernos de muchas de las enfermedades más graves. Mantenerse al día con sus vacunas lo ayuda a usted, así como a sus vecinos, a evitar contraer y propagar enfermedades.

Las vacunas han conducido a grandes reducciones de enfermedades y la muerte tanto en niños como en adultos, dice el Dr. David M. Koelle, experto en vacunas de la Universidad de Washington en Seattle. Un estudio estimó que, para los niños estadounidenses nacidos entre 1994 y 2013, las vacunas evitarán aproximadamente 322 millones de enfermedades, 21 millones de hospitalizaciones y 732,000 muertes.

Las vacunas aprovechan la habilidad natural de su **sistema inmune** para detectar y destruir gérmenes que causan enfermedades y luego “recordar” la mejor manera de combatir estos gérmenes en el futuro. La vacunación o inmunización ha eliminado por completo la viruela que se produce de forma natural en todo el mundo, hasta el punto de que ya no necesitamos inyecciones contra esta enfermedad letal y de rápida propagación. Gracias a las inmunizaciones, la polio ha sido eliminada en los EE. UU. y en la mayoría de los demás países. El poliovirus puede afectar el cerebro y la médula espinal, lo que hace que las personas no puedan mover los brazos o las piernas, o que a veces no puedan respirar.

“Estas enfermedades infantiles solían ser problemas terribles que mataban o paralizaban a los niños”, dice Koelle. “En la década de 1950, era común que los niños estuvieran bien en la primavera, luego contraían polio durante el verano y tenían que regresar a la escuela en el otoño sin poder caminar”.

Los expertos recomiendan que los niños y adolescentes sanos reciban vacunas contra 16 enfermedades (vea

la caja de Elecciones sabias). Con estas vacunas, muchas enfermedades discapacitantes o potencialmente mortales han disminuido significativamente en los EE. UU., como el sarampión, la rubéola y la tos ferina. Sin embargo, a diferencia de la viruela, estos gérmenes o patógenos causantes de enfermedades siguen causando infecciones en todo el mundo.

“En estos días, los riesgos de no ser vacunados en un país desarrollado, como Estados Unidos, pueden parecer superficialmente seguros debido a las bajas tasas de infección como consecuencia de la vacunación y otros avances en la salud pública”, dice Koelle. “Pero vivimos en una era de viajes internacionales donde podemos estar expuestos a los patógenos móviles”. Entonces, incluso si no viaja, un vecino o compañero de clase podría ir al extranjero y traer la enfermedad a su área.

“Cuando caen las tasas de vacunación, puede haber un resurgimiento de la enfermedad”, explica el Dr. Saad Omer, investigador de salud global de la Universidad de Emory en Atlanta. Por ejemplo, el sarampión fue completamente eliminado de los Estados Unidos en el 2000. Pero desde entonces, miles de casos han ocurrido, principalmente relacionados con los viajes.

Omer y sus colegas examinaron informes de Estados Unidos sobre brotes de sarampión desde el año 2000. “Encontramos que los casos de sarampión se han producido principalmente en quienes no están vacunados y en las comunidades que tienen menores tasas de vacunación. Y eso es cierto para muchas enfermedades prevenibles con vacunas”, dice. La mayoría de los casos no vacunados fueron aquellos que decidieron no vacunarse o no vacunar a sus hijos por razones no médicas.

Cuando se vacunan suficientes personas, toda la comunidad obtiene protección contra la enfermedad. Esto se



llama inmunidad comunitaria. Ayuda a detener la propagación de enfermedades y protege a los más vulnerables: recién nacidos, ancianos y personas que combaten enfermedades graves, como el cáncer. Durante estos tiempos, su sistema inmune suele ser demasiado débil para defenderse de la enfermedad y puede no ser lo suficientemente fuerte para las vacunas. Evitar la exposición se convierte en un aspecto clave.

“Hay un beneficio enorme para quienes recibimos las vacunas recomendadas”, explica la Dra. Martha Alexander-Miller, experta del sistema inmune del Wake Forest Baptist Medical Center en Winston-Salem, Carolina del Norte. “En primer lugar, las vacunas lo protegen”. Pero también limitan la presencia de entidades causantes de enfermedades que circulan en la comunidad. Por lo tanto, está ayudando a proteger a las personas que pueden no ser capaces de protegerse, por ejemplo, porque son demasiado jóvenes para vacunarse”.

Cuando las mujeres embarazadas se vacunan, la protección inmunológica puede pasar a través de la placenta hacia el feto. “Desde el principio, el sistema inmune del bebé es inmaduro. Entonces hay un período de vulnerabilidad en el que pueden ocurrir enfermedades y muertes”, explica Omer. “Pero los propios anticuerpos de la madre,



### Definición

#### Sistema inmune

Una colección de células especializadas y órganos que protegen el cuerpo contra enfermedades infecciosas.



proteínas formadas por su sistema inmune, pueden proteger al bebé”.

Los médicos recomiendan que las futuras mamás reciban vacunas contra la gripe y Tdap (tétano, difteria y tos ferina). Los anticuerpos de una madre pueden ayudar a proteger al recién nacido hasta que puedan recibir sus propias vacunas.

Algunas vacunas deben administrarse antes del embarazo. La rubéola, por ejemplo, puede causar defectos de nacimiento o aborto involuntario si se contrae durante el embarazo. No hay tratamiento, pero la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (SPR) ofrece prevención. Se están estudiando vacunas para muchas otras enfermedades comunes que ponen en riesgo a los recién nacidos.

“Hemos logrado un progreso increíble en el desarrollo de vacunas efectivas”, dice Alexander-Miller. “Nuestra capacidad de tener tales avances es el resultado de una investigación muy básica que se desarrolló durante años y años”. Los científicos financiados por los NIH continúan buscando nuevas formas de estimular la protección contra diversas enfermedades.

Koelle estudia cómo nuestros cuerpos combaten los virus del herpes. Hay ocho virus del herpes relacionados, pero el cuerpo responde de manera

diferente a cada uno. Hasta el momento, solo tenemos vacunas para uno: virus varicela-zóster, que causa varicela y herpes zóster.

El equipo de Koelle está comparando cómo nuestro sistema inmune responde a la varicela y al virus del herpes simple, que causa llagas en la boca y en los genitales. “Esperamos aprovechar el éxito logrado con la vacuna contra la varicela y ver si podemos crear una vacuna que funcione tanto para la varicela como para el herpes zóster y también contra el herpes simple”, dice.

Los investigadores también están trabajando para mejorar las vacunas existentes. Algunas vacunas requieren una serie de inyecciones para desencadenar una respuesta inmune fuerte. La protección de otras vacunas puede desaparecer con el tiempo, por lo que pueden ser necesarias vacunas de refuerzo. Algunas, como la vacuna contra la gripe, requieren una vacuna cada año porque el virus cambia para que la vacuna ya no proteja contra nuevas cepas. Así que mantenerse al día con las últimas vacunas contra la gripe es importante.

Pregúntele a su médico si sus vacunas son actuales. También puede encontrar registros de vacunas en el Departamento de Salud de su estado o en las escuelas.

Si no puede encontrar sus registros, pregúntele a su médico si está bien recibir una vacuna que pueda haber recibido anteriormente.

La mayoría de los efectos secundarios de las vacunas son leves, como dolor en un brazo, dolor de cabeza o fiebre baja.

“Puede ser fácil dar las vacunas por sentado, porque nunca sabrá todas las veces que se habría enfermado seriamente si no hubiera sido vacunado”, dice Alexander-Miller.

Ayude a su comunidad a mantener a raya las enfermedades: Manténgase actualizado con las vacunas. ■



## Elecciones sabias

### Vacunas recomendadas

Hable con su doctor acerca de estas vacunas. Obtenga más información en el sitio web de los CDC:

- Meningitis bacteriana
- Varicela
- Haemophilus influenzae tipo B
- Hepatitis A y hepatitis B
- Cáncer cervical y otros causados por el virus del papiloma humano (VPH)
- Influenza (gripe)
- Sarampión, paperas y rubéola: SPR
- Neumonía neumocócica
- Diarrea por rotavirus
- Herpes
- Tétano, difteria y pertussis (tos ferina): DTaP/Tdap



## Sitio web destacado

Salud de los niños

<https://www1.nichd.nih.gov/espanol/Pages/default.aspx>

¿Busca consejos sobre la salud de los niños? Encuentre información de salud sobre una amplia gama de temas relacionados con el desarrollo a lo largo de la vida, desde el trastorno del espectro autista hasta la infección por el Zika durante el embarazo.

Puede navegar por una lista de <https://www1.nichd.nih.gov/espanol/Pages/default.aspx>. O pida o descargue publicaciones <https://www1.nichd.nih.gov/publications/Pages/pubs.aspx>.



## Enlaces web

Para más información sobre vacunas, vaya a: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/ediciones-especiales/crianza/salvaguardar-nuestra-salud/>

## Cómo conseguir NIH Noticias de Salud

Suscríbase en línea.  
Visite [salud.nih.gov](https://salud.nih.gov)

Suscribirse

Consiga la versión impresa.

Comuníquese con nosotros (ver página dos) para obtener copias impresas sin cargo por correo para exhibir en oficinas, bibliotecas, o clínicas de EE. UU.

