

salud,  
comida sana,  
conducta

# tus hijos

## Déjalos jugar

Para mejorar tu relación con tu niño de 1 a 5 años, permítele que haga lo que quiera cuando esté jugando. Investigadores de la University of Missouri, en Columbia, hallaron que cuando las mamás los guiaban mucho, los niños se sentían menos conectados y mostraron más sentimientos negativos hacia ellas. “Esto confirma la teoría psicológica: cuando a la gente —y en especial a los chicos— no se les permite elegir cómo hacer las cosas, se vuelven tristes y ansiosos”, dice Jean Ispa, Ph.D., autora del estudio y codirectora del Departamento de Desarrollo Humano y Estudios de Familia. “Los niños son más felices y más positivos cuando se les permite, dentro de ciertos límites, decidir cómo quieren jugar”, explica.



GETTY IMAGES



## Ponlos en rutina

Ya es momento de repensar el horario de dormir de tus hijos. Claro que durante el verano todas tus reglas se fueron por la borda, pero es importante retornar lentamente a la rutina escolar con este consejo de Jodi Mindell, M.D., autora del libro *Sleeping Through the Night* (William Morrow Paperbacks) y asesora de la revista *Parents*:

“Ni bien tus chicos se levanten, abre las persianas y salgan al jardín o al parque durante los días soleados. La exposición a la luz de la mañana modifica el ritmo circadiano del cuerpo, ayudándolos a conciliar el sueño naturalmente y más temprano”.

## Alergia a la tiza

Muy raro, pero cierto: un nuevo estudio publicado en *Annals of Allergy, Asthma & Immunology* encontró que los niños que padecen de alergias a la leche pueden experimentar síntomas de asma que incluyen tos o falta de respiración luego de inhalar tizas que no generan polvo pero que contienen caseína. Esta proteína de la leche es utilizada como un aglutinador de pigmentos en algunos artículos de arte que tienen color. La mayoría de las tizas infantiles que se utilizan para dibujar en las aceras no generan polvo y la contienen. Si tu hijo, o alguno de sus amiguitos, sufren de esta alergia, fíjate en la etiqueta. Algunas marcas, como Colorations, hacen las tizas sin tener restos lácteos de caseína, huevos, soja, nueces, gluten u otros alérgenos comunes.



## No a los rayos X

Si tu hijo está enfermo o se lastimó, y quieres averiguar lo que le pasa rápidamente, las tomografías computarizadas pueden darte imágenes detalladas de casi todos los órganos del cuerpo. Sin embargo, tienen algunas desventajas: la radiación que emiten podrían aumentarle el riesgo de que padezca de cáncer más adelante, según la American Academy of Pediatrics. Rhonda Acholonu, M.D., pediatra de Nueva York, opina que estas son las condiciones que realmente deben darse para que tu hijo se haga una tomografía computarizada:

- \* Una lesión en la cabeza que venga acompañada de pérdida de conocimiento, convulsiones, vómitos o un fuerte dolor de cabeza.
- \* Convulsiones febriles recurrentes, o una que dure más de 15 minutos.
- \* Apendicitis; a veces los médicos le harán un ultrasonido, pero depende del caso en particular.

