



Miembro de la Federación de Pediatría del Centro Occidente  
Miembro de la Confederación Nacional de Pediatría de México



# Boletín para pacientes

Enero – Marzo 2025

Volumen 3, Número 1

EDITORES

Dr. Gabriel Cortés Gallo

Dr. Miguel Ángel Hernández Solorio

Dra. Ma. de la Cruz Ruiz Jaramillo

## ÍNDICE

SECCIÓN	ARTÍCULO	AUTORES	PÁGINA
Prevención de accidentes	Prevención de accidentes, más que una ventana de oportunidad para nuestros hijos	Dra. Karen Dayairé García Mejía	4
Cuidados inmediatos de una lesión	Huesos rotos (fracturas)	Dr. Manuel Lara Márquez	9
Lactancia	Papá pro lactancia: un apoyo fundamental para una lactancia materna exitosa	Dr. Miguel Ángel Hernández Solorio, Dra. Laura Elena Alonso Eguía-Liz	12
Juegos	El juego en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la infancia	Dr. Joel Rico Castillo	18
Uso adecuado de dispositivos electrónicos	Internet, celulares y pantallas	Dr. Manuel de Anda Gómez	22
Literatura infantil	La familia en la introducción a la lectura	Dra. Lidia Negrete Esqueda	25
Enfermedades de temporada	Prevención de enfermedades en temporada de calor	Dra. Leslie Michelle Ríos Pichardo	29

# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES, MÁS QUE UNA VENTANA DE OPORTUNIDAD PARA NUESTROS HIJOS

Dra. Karen Dayairé García Mejía<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Médico Pediatra, Capítulo León

*Bol Col Ped Gto 2025;3(1):4-7*



Como ya sabemos nuestros niños son personas que se encuentran en periodos de cambios constantes, en los cuales desarrollan durante este proceso habilidades y destrezas acordes a su edad, por lo que pueden modificar su forma

de pensar y cómo entienden el entorno que los rodea.

En esta incansable etapa de aprender y explorar el mundo, puede estar en riesgo en muchas ocasiones su integridad física, ya que en la mayoría de las veces no saben identificar los peligros que los rodean.

## ¿Qué es un accidente?

Según la Organización Mundial de la Salud, un accidente se define como un suceso que ocurre de manera fortuita y es causado por una fuerza externa. En general, se entiende el accidente infantil como un riesgo connatural al

crecimiento y al aprendizaje de la vida.

## Magnitud del problema

Los accidentes se sitúan entre las 3 primeras causas de muerte a nivel mundial, con más de 875,000 muertes al año en menores de 18 años sin tomar en cuenta a aquellos que requieren cuidados hospitalarios por lesiones no fatales y muchos otros por secuelas permanentes.

De acuerdo con datos de la última encuesta ENSANUT Continua 2022 que han sido publicados por la Secretaría de Salud, 712 mil niñas y niños de entre 0 y 9 años sufrieron alguna lesión accidental en nuestro país.

Esto quería decir que 3.3% de las niñas y niños de 0 a 9 años en el país habían sufrido un accidente durante 2022,

Como vimos, los accidentes son una de las primeras causas de enfermedad y muerte en los niños, siendo las caídas la principal causa y el lugar donde más ocurren estos, es en el hogar con un reporte del 43.6% en los

niños de 0 a 9 años, por lo que está en nuestras manos poder prevenirlos.

Los accidentes pueden variar acorde a la edad de los pequeños, pero en general los más frecuentes son los siguientes

1. Caídas
2. Accidentes de tránsito
3. Intoxicaciones
4. Incendios y quemaduras
5. Ahogamiento

Las medidas de prevención no son costosas, pero sí requieren educación, ingenio, constancia, responsabilidad, participación y compromiso de los padres, maestros y de toda la comunidad, por lo que a continuación se muestran acciones para que nuestro hogar deje de ser el lugar más peligroso para nuestros pequeños.

### HOGAR SEGURO

El hacer de nuestra casa un lugar menos peligroso para nuestros hijos es lo que abrirá la ventana de oportunidad para prevención de accidentes por lo que a continuación se brindan una serie de recomendaciones para lograrlo.

**Colocar tapones de seguridad en todos los tomacorrientes eléctricos que no se utilicen**, esto mantendrá a su pequeño fuera del riesgo de descarga eléctrica ya que los pequeños les llaman la atención estos orificios para introducir sus deditos o juguetes.

**Verificar que no se encuentren tirados en el piso juguetes u otros objetos** que puedan ser peligrosos si un niño los ingiere. Algunos ejemplos incluyen monedas, cuentas, botones, alfileres y píldoras, que pueden causar asfixia o intoxicación.



Así como método de prevención de caídas.

**Checar que aparatos o juguetes que llevan baterías de botón o moneda de litio** para que los mantenga fuera del alcance de los niños. Ya que estos elementos cuando se inhalan o se ingieren, pueden causar daños rápidos y potencialmente mortales en el esófago o los intestinos.

**Verifique la estabilidad de los muebles** ya que esto incrementa el riesgo de caída de éstos si los pequeños intentan treparlos o usarlos como medios para alcanzar objetos.

**Para evitar caídas de ventanas**, instale protectores de ventana



movibles que solo un adulto o un niño mayor puedan abrir desde el interior.

No coloque sillas, sofás, mesas bajas ni otros elementos sobre los que un niño podría treparse en frente de una ventana.

**No deje bolsas de plástico tiradas** ya que estas pueden asfixiar a los niños. Tampoco guarde los juguetes u otros objetos en bolsas de plástico.

**Para prevenir quemaduras, revise las fuentes de calor**, como puede ser estufas microondas, calentadores eléctricos y planchas los cuales deben estar cubiertos y protegidos para que su hijo no pueda acercarse a ellos.

No deje agua hervida al alcance de los pequeños ni deje que estos estén jugando en la cocina mientras se está cocinando.

**El hogar más seguro para un niño es un hogar sin armas.** Si tiene un arma de fuego, es esencial guardarla descargada en un estuche con llave, con la munición guardada en un lugar separado, aunque lo ideal sería no tenerlas.

**Coloque cerraduras de seguridad en todos los armarios con líquidos de limpieza** u otros artículos

peligrosos. También guarde todos los medicamentos fuera del alcance de los niños.

No haga confianza de las tapas de seguridad para niños que tienen algunos medicamentos.

**OJO:** no colocar productos de limpieza en envases de refresco, colocarlos en un envase con una señal de peligro y en la alacena bajo llave.

**Mantenga todas las bebidas alcohólicas bajo llave.**

**Instale puertas de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras** cuando su hijo esté aprendiendo a gatear y a caminar.

**Revise los muebles con bordes duros y esquinas afiladas** que podrían lastimar a su hijo. Si es posible, retire los muebles peligrosos de las áreas de tránsito, especialmente cuando su hijo está aprendiendo a caminar.



También puede comprar los protectores acolchados de plástico para las esquinas.

**Identificar qué plantas de interior podrían ser perjudiciales.** Ya que hay algunas plantas muy comunes en nuestro país como lo es la planta

elegante, la cual conlleva un peligro tenerla en el hogar, ya que de ser ingerida ésta es tóxica.

Ahora que ya lo saben, hay que poner manos a la obra para hacer de nuestro hogar, un lugar seguro para el desarrollo y crecimiento de nuestros hijos, y con esto evitar en mayor medida el riesgo de un accidente que podremos lamentar.

## REFERENCIAS

1.- Lesiones no intencionales en México. Ensanut Continua 2022 Elisa Hidalgo-Solórzano, M en C de la Salud,(1) Manuel Alejandro Martínez-Nolasco, M en C de la Salud,(1) Araczy Martínez-Dávalos, M en SP,(1) Martha Híjar, D en C de la SP.

2.-“Lineamiento de Operación del Componente Prevención de Accidentes en la Infancia”. Centro Nacional para la Salud de la Infancia y la Adolescencia Francisco de P. Miranda 177, Actualización: Diciembre 2019

3.- Epidemiología de lesiones no intencionales en niños: revisión de estadísticas internacionales y nacionales

Edgar Bustos Córdova<sup>a</sup>, Rosa Georgina Cabrales Martínez<sup>a</sup>, Magdalena Cerón Rodríguez<sup>a</sup>, María Yolanda Naranjo López<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Pediatría Ambulatoria, Hospital Infantil de México Federico Gómez, México D.F., México

Vol. 71. Núm. 2. páginas 68-75 (marzo 2014)

# CUIDADOS INMEDIATOS DE UNA LESIÓN

## HUESOS ROTOS (FRACTURAS)

Dr. Manuel Lara Márquez<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Cirujano pediatra Capítulo Salamanca

*Bol Col Ped Gto 2025;3(1):9-10*

Un hueso roto también recibe el nombre de "fractura" y ocurre cuando hay una rotura en una parte o la totalidad de un hueso. Aunque la palabra fractura puede sonar grave, es sólo otro nombre para referirse a un hueso roto. Las fracturas o huesos rotos son una lesión común que puede afectar a cualquier persona, pero especialmente a niños debido a su actividad y crecimiento. Son lesiones muy comunes y representan la cuarta lesión más común entre niños menores de seis años.

La muñeca (radio distal) es la fractura más común que presentan los niños, seguida de las fracturas del codo y el antebrazo. La tibia (hueso de la espinilla), es el sitio de fractura de hueso largo más común en la extremidad inferior.

En los niños, la mayoría de las fracturas se deben a caídas, pero también se pueden romper un hueso en un accidente o mientras practican un deporte. Las fracturas de hueso más graves suelen ser resultado de accidentes en el auto, motivo por el que los niños siempre deben viajar con sistemas de sujeción adecuados, aún en viajes cortos.

Una fractura en un niño puede ser muy diferente a una fractura en el mismo lugar en una persona adulta, ya que sus huesos son más flexibles y tienen una capa más gruesa.

### ¿Qué tipos de fracturas existen?

Existen varios tipos de fracturas, la más común en niños son las de "tallo o rama verde", en la cual el hueso se dobla como la madera verde y se rompe solo de un lado. Otro tipo de fractura común en niños son las de "rodete o en caña de bambú" donde el hueso se curva hacia afuera por un lado sin que el otro lado del hueso se rompa. Estos dos tipos de fracturas se consideran "incompletas". Las fracturas "completas", en las que el hueso se rompe por completo, también ocurren en niños.

Debido a que los huesos del niño siguen en crecimiento, estos son vulnerables a otro tipo de fracturas que no ocurren en los adultos. Esto implica a fracturas que dañan los cartílagos de crecimiento o placas epifisarias, que se encuentran en el extremo de los huesos, y que se encargan de regular su crecimiento. Si esta parte del hueso no sana adecuadamente después de este tipo de fractura, el hueso puede crecer con cierta inclinación o más lento que los otros huesos del cuerpo.

Existen otros tipos de fracturas como son las fracturas conminutas donde el hueso se fractura en más de dos partes, las fracturas por arrancamiento donde un tendón o ligamento arranca un pequeño fragmento del hueso al que está unido, las fracturas "abiertas o expuestas" donde el hueso fracturado sale a través de una herida en la piel, etc.

## ¿Hay alguna manera de saber si el niño tiene una fractura?

No siempre es fácil determinar cuándo un hueso está roto, especialmente si el niño es muy pequeño como para comunicar lo que siente. Romperse un hueso siempre ocasiona dolor intenso, y también puede haber hinchazón y formación de hematomas o moretones, y el niño no podrá o no querrá mover la parte lesionada. Sin embargo, hay niños que tienen una fractura y pueden mover la parte lesionada. A veces, la parte del cuerpo se ve deformada o distinta a como era antes de la lesión.

En ocasiones no es fácil confirmar o descartar una fractura, por eso debe realizarse una radiografía si no estamos seguros.

### Cuidados iniciales

En las fracturas de extremidades superiores, se puede utilizar un cabestrillo improvisado o una revista enrollada como tablilla para proteger la lesión del movimiento innecesario, antes de trasladar al niño a un hospital. En el siguiente vínculo hay un ejemplo de cómo hacerlo: <https://m.facebook.com/watch/?v=423044912951437&vanity=roymata01>.

Debe llamarse a una ambulancia si el niño tiene una lesión en la extremidad inferior, lesiones graves, o varias lesiones.

Una vez en el hospital, el médico solicitará radiografías y

propondrá el tratamiento que considere más adecuado, dependiendo del tipo de fractura, el cual puede ser reducción cerrada de la fractura e inmovilización con un aparato de yeso o fibra de vidrio para mantener el hueso en su lugar mientras sana. La cirugía se reserva para casos severos, como fracturas conminutas o donde es necesario realinear el hueso mediante clavos, tornillos o placas, o para tratar fracturas abiertas, y para algunas fracturas que involucran la articulación o la placa de crecimiento.

### REFERENCIAS

- 1) KidsHealth.org. Huesos rotos [Internet]. [citado 17 Feb 2025]. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/kids/broken-bones.html>
- 2) HealthyChildren.org. Niños y huesos rotos [Internet]. [citado 17 Feb 2025]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/injuries-emergencies/Paginas/Children-And-Broken-Bones.aspx>
- 3) Ann & Robert H. Lurie Children's Hospital of Chicago. Preguntas frecuentes sobre cuándo un niño se rompe un hueso [Internet]. [citado 17 Feb 2025]. Disponible en: [https://www.luriechildrens.org.translate.google/en/blog/common-questions-about-when-a-child-breaks-a-bone/?x\\_tr\\_sl=en&x\\_tr\\_tl=es&x\\_tr\\_hl=es&x\\_tr\\_pto=tc](https://www.luriechildrens.org.translate.google/en/blog/common-questions-about-when-a-child-breaks-a-bone/?x_tr_sl=en&x_tr_tl=es&x_tr_hl=es&x_tr_pto=tc)
- 4) MSD Manuals. Introducción a las fracturas [Internet]. [citado 17 Feb 2025]. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es/hogar/traumatismos-y-envenenamientos/fracturas/introducci%C3%B3n-a-las-fracturas14.26s>

# LACTANCIA

# PAPÁ PRO LACTANCIA: UN APOYO FUNDAMENTAL PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

Dr. Miguel Ángel Hernández Solorio<sup>1</sup>, Dra. Laura Elena Alonso Eguía-Liz<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pediatra Unidad Médica de Alta Especialidad #48, IMSS, Capítulo León

<sup>2</sup>Pediatra Hospital General Irapuato, Capítulo Irapuato

*Bol Col Ped Gto 2025;3(1):12-16*



El rol del papá dentro de la lactancia materna obviamente es diferente al de la madre, pero igual de relevante; investigaciones revelan que los padres podemos influir de manera importante en la decisión de la mamá de iniciar la lactancia materna o incluso mantenerla durante un corto o largo tiempo (1,2).

Un papá convencido de que la leche materna es el mejor alimento que se le puede brindar al bebé hace que una mamá inicie, continúe la lactancia, que tenga actitudes positivas hacia ella e incluso tenga una experiencia más placentera al lactar a pesar de ser un proceso difícil (3).

Por tradición, usos y costumbres, generalmente creemos que la lactancia solo depende de la madre y es responsabilidad de ella y solo de ella para que sea exitosa; pero los hombres también podemos hacer que este proceso llegue a buen término y a que pueda afianzar el rol que la mamá está llevando a cabo.

Son muchas cuestiones en las que los papás podemos apoyar a nuestras parejas, desde pequeñas actividades

hasta grandes apoyos; como experiencia personal aquí te comparto algunos puntos que nos ayudaron como nuevos papás a lograr una lactancia materna exitosa y exclusiva.

## 1. *Es normal tener miedo*



Todo proceso que se inicia implica un cambio de ritmo al que estamos acostumbrados a llevar en nuestra vida. En el caso de la paternidad, éste da un giro completo de 360 grados, y como cada quien cuenta cómo le va en la feria, en muchas ocasiones los comentarios que escuchamos de familia y amigos sobre la llegada de un bebé no son lo más agradables.

Es normal tener miedo, si yo, como pediatra lo tenía, no quiero imaginar los nervios que puede generar alguien que no conoce del tema, pero que esto no te quite el sueño antes de tiempo; recuerda que todo se perfecciona a través del proceso de prueba y error, y el estar juntos y llevar el amamantamiento juntos, es decir, papá y mamá, es

fundamental, ambos tienen miedo por lo que es importante platicarlo y sentir el apoyo y la empatía de ambos. Claro, no va a ser fácil pero llevarlo a cabo juntos y sentir el apoyo del otro lo hace más llevadero.

## 2. Acercarse a expertos que los apoyen a entender el proceso.

Aunque todos tengamos experiencia en muchas situaciones de la vida, en el caso de la lactancia materna,



principalmente las mujeres de la familia y de la red social que envuelve a una pareja y que han sido madres, cada una tiene una experiencia propia, esto es una visión muy particular que es el “maternar” y lactar, es importante nunca menospreciar ningún apoyo o sugerencia ya que siempre es valiosa.

La mejor opción para resolver dudas y capacitarte de la mejor manera posible es a través de los asesores o promotores de lactancia materna; se encuentran en todos los hospitales tanto públicos como privados, ellos te resuelven dudas, te ayudan a comprender más la situación, capacitan a las madres sobre los cambios que se van a presentar tanto en la madre como en el bebé, te brindan un acompañamiento y

te enseñan las mejores técnicas y prácticas de lactancia. En el caso de que la mamá tenga o haya tenido algún problema con la lactancia de sus otros bebés, se puedan prever técnicas, maniobras e intervenciones, corregir errores al amamantar y den seguridad a la mamá; incluyendo alguna condición médica en la que sea necesario que la mamá tome alguna medicación, la pueden orientar sobre los medicamentos que pueden estar contraindicados y los que no con la lactancia materna.

## 3. Prevé los gastos de una lactancia materna en comparación con alimentación con fórmula.

\$\$\$\$\$\$\$\$



¿Sabes cuánto cuesta la alimentación por semana de un bebé pequeño? De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Salud Pública, las familias mexicanas invierten aproximadamente al año 5,082 millones de pesos en fórmulas lácteas (4). El costo promedio por lata de leche para una semana ronda entre \$300 y \$500 sin contar con todos los aditamentos necesarios para la alimentación como es el agua, los biberones, el esterilizador, el calentador, entre otros. También es importante recordar que está documentado que los bebés que se alimentan con fórmula se enferman más fácilmente

por lo que es indispensable considerar también las visitas al médico y al pediatra.

Por otro lado, es de suma importancia considerar que aquella mamá que decide dar pecho a su bebé disminuye el riesgo de enfermedades como cáncer de mama, cáncer de ovario, diabetes e hipertensión arterial.



#### 4. Ayuda, vigila y cuida a mamá.

Las mamás que acaban de dar a luz también necesitan cuidados, en especial aquellas que acaban de ser intervenidas por cesárea ya que la movilización se hace más complicada; recuerda que fue sometida a una cirugía mayor. Ayúdala a desplazarse y acomodarse, brinda un espacio cómodo para que amamante mejor, ya sea con una almohada, un cojín o un taburete; proporciona los medicamentos que necesita tomar como analgésicos y antibióticos; vigila que mamá se mantenga bien hidratada y alimentada y que su única preocupación por el momento sea solo alimentar y cuidar al bebé. Da soporte físico y emocional; asegúrate que el estado de salud físico y mental de la mamá sea bueno; apapacha, abraza y besa.

#### 5. Apoya en las labores en casa y cuidado de los niños.



Afortunadamente los roles en la sociedad han cambiado y nos han mostrado que todos somos partícipes de las actividades en casa sin importar nuestro

sexo; así como la igualdad de condiciones laborales permite a los hombres gozar de días laborales para apoyar a nuestras parejas en este nuevo rol. Por ello los papás podemos y debemos ayudar a las labores en casa como cocinar, lavar la ropa, recoger, tender la cama, entre otras actividades.

Cuando contamos con otros niños pequeños que necesitan nuestro cuidado también podemos participar en su cuidado e incluso también hacerlos partícipes de los cuidados del nuevo miembro.

Podemos y debemos ayudar con los cuidados del recién nacido como, por ejemplo, cambiar pañales, sacar el aire después de comer o bañar a nuestro bebé (la verdad es una experiencia indescriptible), con el fin de evitar distracciones en la madre y permitir amamantar al bebé o brindar un descanso y un respiro que puede llegar a ser necesario por un momento.

## 6. Déjate ayudar.



Una ayudadita no cae mal en momentos complicados y el tener siempre una red de apoyo es indispensable, prevé tu red de apoyo, apóyate de tu familia cercana y en caso de no tenerla pídelas a amigos de confianza, principalmente en los primeros días en los que se están adaptando a la nueva vida como papás; habla claramente de cómo deseas que te apoyen y reitero, considera siempre no menospreciar ningún apoyo o sugerencia ya que siempre es valiosa. Un apoyo por momentos puede significar un pequeño descanso para ti y tu pareja; además de que puede afianzar los lazos de nuestra red al sentirse parte de la familia.

## 7. Si mamá trabaja, invierte en que continúe amamantando dentro de sus posibilidades.



Afortunadamente se están cambiando visiones y abriendo espacios dentro de los lugares de trabajo, que ofrecen la oportunidad a las madres para que continúen

brindando una lactancia materna a pesar de estar lejos de su bebé a través de salas de lactancia y lactarios, por lo que considera invertir en algún extractor de leche, así como recipientes para almacenar y transportar la leche. Existen muchas posibilidades que pueden adaptarse a diferentes presupuestos, incluso puedes usar objetos que tienes en casa que pueden ser ideales como frascos, hieleras o loncheras; los asesores de lactancia materna pueden orientarte también sobre los tipos de extractores, la extracción, recolección, el adecuado transporte y la refrigeración de la leche hacia su hogar, de manera segura. De verdad es una inversión que vale la pena a corto y largo plazos.

## 8. Tú también puedes alimentar.

Si mamá refrigera y guarda la leche también tú puedes participar alimentando al bebé, puedes experimentar un poco del vínculo que forman mamá y bebé, date la oportunidad de vivir ese momento, además de que estarás dando posibilidad a que la mamá pueda darse un respiro o descansar por un momento, principalmente por las noches.

Son pequeños tips que pude experimentar y que ayudaron a favorecer que se llevara exitosamente la lactancia materna de mi esposa, incluso hasta ahora que mi pequeña bebé tiene 1 año 9 meses y tiene una

mamá trabajadora. Espero puedan apoyar a muchos papás que como yo saben, o a convencer a otros de que el mejor alimento que podemos brindar a un bebe es la leche materna. Y por último, debes de tomar en cuenta que el padre también cursó con una gestación y un parto o cesárea junto con su pareja y que a la par de la madre, también se está estrenando como padre. Ten paciencia a tu pareja y ten paciencia contigo mismo. Verán que estos pequeños consejos les servirán para disfrutar tanto la maternidad como la paternidad y a su propio bebé.



## REFERENCIAS

1. <http://www.fatherhoodinstitute.org/2007/fatherhood-institute-research-summary-fathers-and-breastfeeding/>
2. Scott, J.A., Landers, J., Hughes, R., & Binns, C.W. (2001). Factors associated with the initiation and duration of breastfeeding amongst two populations of Australian women. *Journal of Paediatrics & Child Health*, 37, 254-261.
3. The Breastfeeding Team: The Role of Involved Fathers in the Breastfeeding Family. *J Hum Lact* 2011 27: 115
4. Ramírez-Silva I, Unar-Munguía M, Lozada AL, Gonzalez-Castell D, Rivera M, Bonvecchio A. El costo de no amamantar en México: un llamado para la acción. Síntesis sobre políticas de salud. Instituto Nacional de Salud Pública. Disponible en: [https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CINYS\\_Lactancia.pdf](https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CINYS_Lactancia.pdf)
5. Apoyo parterno a la lactancia. Silva S German. Disponible en: <https://pediagess.com/index.php/leche-materna/45-apoyo-paterno-lactancia>



# JUEGOS

## EL JUEGO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LA INFANCIA

Dr. Joel Rico Castillo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pediatra Hospital Materno Infantil Irapuato, Capítulo Irapuato

*Bol Col Ped Gto 2025;3(1):18-20*



El juego es el medio por el cual los niños interactúan con su alrededor, adquiriendo diferentes habilidades y competencias psicomotoras <sup>(1)</sup>.

Es una actividad innata, y natural durante la infancia, habiendo evidencias que ya se practicaba en diferentes etapas en la historia de la humanidad como vejigas de cerdo y gargantas de aves llenas de piedras, pinturas de niños jugando a la pelota, muñecas, o saltando la cuerda por ejemplo. Ya Platón y Sócrates planteaban el rol del juego como parte de la educación en el niño, cambio que se continuó durante en la Edad Media, y que se encuentra plasmado en diferentes obras de arte, filosofía y literatura con juegos como la gallinita ciega, el caballito, la piñata, el trompo entre otros. Pasando por un periodo oscuro, en el cuál el clero lo consideraba como una actividad infructuosa. Sin embargo, al final del Renacimiento surge la llamada “nueva conciencia de la infancia” que consideraba que los niños tenían

necesidades de contar con un desarrollo y atención diferentes a la de los adultos, cambios que han sido paulatinos desde entonces.

John Locke en el siglo XVII tenía la idea de que eran los padres los que deberían establecer las bases durante la niñez y así, formar un carácter adulto adecuado. Más tarde Jean Jacques Rousseau durante el siglo XVIII continuó favoreciendo el estudio del desarrollo infantil <sup>(2)</sup>.

A finales del siglo XIX se empezó a ver el juego como una parte fundamental del aprendizaje y educación, culminando en el siglo XX por diferentes pedagogos como Piaget y María Montessori entre otros, dando la mayor importancia a cubrir las necesidades afectivas y psicológicas del niño<sup>(2)</sup>.

El periodo más importante del desarrollo del ser humano incluye desde su nacimiento y hasta los 8 años de edad, dependiendo por supuesto de las competencias cognitivas y sociales, del bienestar emocional y una adecuada salud física y mental, y que lo llevará a la “perfección de esas habilidades” <sup>(3,4,6)</sup>.

Los niños desde las primeras etapas de su vida realizan acciones que se consideran como juego en cuanto que generan satisfacción y goce, creando un comportamiento

susceptible a cambios futuros, siendo muy importante el tiempo que se emplea para jugar, la motivación e interés que esto produce.

El juego en el niño es una manera de externar sus sentimientos, comportamientos, habilidades y por lo tanto su carácter, que estimula su desarrollo y crecimiento <sup>(1)</sup>.

El niño es un individuo activo que crea, aprende y cambia su realidad en la medida que interactúa con el ambiente que lo rodea, dependiendo del juego que practique, así como la interacción que tenga con sus padres y con sus “iguales”, lo que conforma la base de su desarrollo.

El aprendizaje es un proceso de adquisición de conocimientos que pueden ser aplicados a cambiar estructuras mentales al combinar conocimientos nuevos con los ya adquiridos <sup>(2)</sup>.

Así, el juego es un proceso de enseñanza aprendizaje donde los padres tienen un papel fundamental y fortalecido posteriormente por los profesores durante su educación escolar, siempre y cuando generen el ambiente necesario para la realización de diversos juegos permitiendo el desarrollo de aptitudes adecuadas para socializar con otros niños, tales como el respeto a las diferencias, el expresar sus opiniones sin menospreciar la de los demás, estableciendo las bases de valores: solidaridad, respeto, empatía por mencionar algunos <sup>(2,3,4,6)</sup>.

Jan Amos Comenius decía que la seriedad con que se juega deberá incluir utilidad además de ser agradable, de tal manera que conduzca al niño a “llenar sus objetivos que serán la base de la edad adulta, evitando procedimientos rígidos y dejar al infante expresarse libremente y evitar una apariencia de madurez prematura <sup>(2)</sup>.

Y aunque el juego no es una característica propia de la infancia, sí debe ser un factor imperante en su desarrollo mediante la imaginación, el deseo, la interacción con objetos y una acción bajo reglas implicadas y supervisadas por los adultos: padres y profesores <sup>(2,4)</sup>.

El niño debe ser el protagonista y cuanto más insistan los padres en controlar un juego o en corregir el uso de un juguete, más seguramente su hijo perderá interés por un objetivo que dejará de ser suyo para ser del padre <sup>(1)</sup>.

Actualmente la tecnología ha modificado el tipo de juegos, sin embargo, bien encauzado sigue permitiendo el desarrollo <sup>(5)</sup>.

Por lo tanto, “el niño no es un ser extraño que el adulto puede considerar desde el exterior con ciertos objetivos. El niño es la parte más importante de la vida del adulto. El constructor del adulto” <sup>(2)</sup>.

## REFERENCIAS

1.- Martínez G. C. Jugar es un asunto serio. Editorial. Rev Pediatr Aten Primaria, 2019;21: N°83. 227-229. Madrid jul/sep. 2019

2.- Partida. V. J. M. El juego en el preescolar desde la fenomenología del mundo social. Rev latinoam.estud.educ. vol 52. N°1. 321-350. Ciudad de México. Ene/abr. 2022

3.- Solís. G. P. La importancia del juego y sus beneficios en las áreas del desarrollo infantil. Voces de la educación, 4(7), 44-5. Revista. Voces de la educación. 2022.

4.- Díaz. R. N. La importancia del juego en el Desarrollo infantil. Tesina para obtener el título de Licenciada en Psicología. Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México. Abril 2021. UNAM.

5.- Contreras. J. A. Las nuevas tecnologías, ¿Riesgo o incentivo para los niños? Boletín UNAM-DGCS-761. Ciudad Universitaria. Octubre 2019.

6.- Quirce. B, A. Crecer y Aprender jugando. La importancia del juego en la etapa de Educación Infantil. Trabajo final de grado de educación infantil. Palencia, Guatemala. 26 de junio de 2024.

# USO ADECUADO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

## INTERNET, CELULARES Y PANTALLAS

Dr. Manuel de Anda Gómez<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Infectólogo Pediatra, Capítulo León  
*Bol Col Ped Gto 2025;3(1):22-23*

La era que predijo la serie de nuestra infancia “Los supersónicos” ya es realidad hoy.

Tuvo gran éxito porque estimulaba nuestra fantasía del mundo del futuro.

El desarrollo de la tecnologías de comunicación vía internet, en sí mismo, es bueno y es evidente los beneficios que han traído a nuestra vida; sin embargo, como todos los desarrollos tecnológicos, tienen su impacto positivo, pero también puede ser negativo.

Para los pediatras y madres y padres de familia, se ha hecho evidente el impacto que tiene el uso de celulares en las niñas y niños. Hay evidencias claras de que afecta el desarrollo psicológico, del lenguaje, las habilidades motoras y los aspectos emocionales de los pequeños.

Su creatividad, su atención y su equilibrio emocional se está afectando y algunos expertos dicen que gravemente.

Aunque parece que el uso de celular es algo inofensivo y divierte a los niños, los aleja del mundo real e impide que desarrollen las habilidades que necesitarán para vivir en el futuro.

Tal vez te pueda molestar lo que escribo, pero tengo la obligación y responsabilidad profesional de

exponerlo (y lo hago con todo respeto), porque de por medio está la salud de la infancia. Así que allá voy...

Los expertos en psicología y educación explican cómo afecta el celular el desarrollo de los niños:

**1. PÉRDIDA DE ATENCIÓN.** Esto sucede porque los estímulos de las pantallas son rápidamente cambiantes y su cerebro no se ha podido acostumbrar a uno, cuándo ya cambió a otro. Por eso los niños se aburren con más facilidad cuando no tienen los estímulos visuales continuos del celular. En las escuelas los maestros están reportando esto.

**2. POCA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.** Esto ocurre porque los video juegos, redes sociales y contenido digital están diseñados para ofrecer recompensas instantáneas y placenteras al cerebro a través de un “sistema neuro-químico de recompensas” que ocurre en el cerebro, mediado por una hormona llamada “dopamina” que es la hormona del placer.

El niño necesita para su sano desarrollo, tener paciencia y esperar, resolver problemas usando su creatividad y dedicando tiempo para pensar cómo lo hará. Todo esto contribuye a la atención y autocontrol.

Las niñas y niños, necesitan en su desarrollo enfrentarse con

situaciones reales y la forma más sencilla y útil es el juego real. El juego real favorece que se enfrenten a situaciones que requieren tiempo y esfuerzo, creatividad e inteligencia “para ganar”, lo que no sucede con las aplicaciones que con solo un clic generan un resultado.

Si los niños no se habitúan al mundo real, al enfrentarse con él no estarán capacitados para hacerlo; entonces, se genera ansiedad, impaciencia e irritabilidad y la explosión del berrinche es más común.

Esto sucede porque el niño se acostumbra a la gratificación instantánea que dan los aparatos electrónicos. Los celulares enganchan al cerebro a través de “recompensas” que le dan satisfacción como puede observarse en la cara de cualquier niño con un celular.

Esto moldea la mentalidad de que “todo debe ser de inmediato”. Se pierde el aprendizaje de la paciencia y la espera que se requiere para alcanzar cualquier proyecto, para tener una relación duradera o para la creatividad.

Con esta mentalidad, la insatisfacción y frustración que causa el mundo real puede generar comportamientos impulsivos, y llevar a adicciones en la adolescencia, ya sea tecnológicas o a sustancias.

### **3. El tercer aspecto es que SE AFECTA LA CAPACIDAD DE RELACIONARSE CARA A CARA CON LOS DEMÁS Y DE PODER ESTABLECER UNA CONVERSACIÓN.**

Para el desarrollo del pensamiento y del lenguaje todos necesitamos la presencia de los demás. Creo que a muchos nos pasa que después de una conversación, de cualquier tipo, nos vamos con más ideas que con las que llegamos; esta es la riqueza que dan las interacciones humanas entre niños, entre padres e hijos, entre alumnos y maestros,... entre humanos.

El mundo virtual impide la empatía que se nutre de las entonaciones de la voz del otro, de su mirada y de sus gestos, incluso podemos oler su perfume y sentir su emoción. Finalmente, la emoción y la empatía compartida, refuerzan fuertemente nuestras relaciones humanas y por medio de ellas comprendemos a la otra y al otro, lo apreciamos, lo aceptamos y,... lo queremos como nuestro semejante.

...CONTINUARÁ...



# LITERATURA INFANTIL

## LA FAMILIA EN LA INTRODUCCIÓN A LA LECTURA

Dra. Lidia Negrete Esqueda<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pediatra, Capítulo León

*Bol Col Ped Gto 2025;3(1):25-27*

El contacto de los niños con la lectura debe iniciar en la familia, desde el embarazo mediante cantos y lecturas por ambos padres, con el fin de obtener los beneficios en el desarrollo cognitivo y emocional de los niños (1,2). Es recomendable que el contacto con la lectura continúe durante los primeros años y a lo largo de la vida para prolongar sus efectos hasta la adultez (3).

La lectura en el núcleo familiar es importante en la formación del hábito lector; para ello se requiere un entorno propicio: que haya libro al alcance, una práctica lectora en voz alta amena y cálida por los integrantes de la familia, incluyendo a los padres y hermanos adolescentes (2); actividades cotidianas de lectura, si los padres leen los niños imitarán su ejemplo, los padres fungen no solo como cuidadores sino como maestros, animadores y mediadores de lectura (4).

### **¿Cómo lograr que los niños se interesen en la lectura?**

- **Disposición de los padres** o adultos lectores: influye estado de ánimo, interés y voluntad.
- **Espacio y tiempo.** Lugar cómodo, horario adecuado y constancia.
- **Iniciar con libros álbum.** A los 6 a 12 meses, importantes para el desarrollo emocional, libros manipulables que el niño pueda tocarlos; ideales para iniciar acercamiento a los libros y la lectura (5).
- **Interacción con los libros.** A partir de 12 meses de edad, permitir que pase las páginas mientras el adulto lee y le señala figuras familiares, se pueden verbalizar sonidos. Conforme crece, señalar letras, objetos; los libros con más texto que figuras y letras grandes. Progresivamente llegar a textos más extensos y de mayor complejidad (2).
- **Diversión y esparcimiento.** La lectura en familia debe ser un momento de convivencia agradable, sin conflictos y lo más ameno posible.
- **Lectura en voz alta,** de preferencia interactiva o dialógica esto es, que permita el diálogo, con dramatización por el lector cuando así se considere de acuerdo al tema.
- **Lectura adecuada a la edad.** Respetar las preferencias de las personas (niños). Lo ideal es que haya convergencia de los gustos para que la lectura se convierta en placer, no en obligación (1,2).

## EL AGUJERITO EN LA LUNA

Cuento de: *Pedro Pablo Sacristán\**.

\*<https://cuentosparadormir.com/cuentos-cortos>

- **Los cuentos infantiles** despiertan el interés, la imaginación, ayudan al manejo de las emociones, además del disfrute de la lectura, mejoran lazos afectivos (6).
- **Intercalar otras actividades:** cantar, dialogar respecto de la lectura nunca con reprimendas o castigos.

**Recordemos los beneficios de la lectura en voz alta en los niños** (2,4).

- *Estimula las áreas cerebrales de comprensión e imaginación.*
- *Desarrolla la memoria, la capacidad de escucha, pensar, expresarse, asociar, preguntar.*
- *Impacta en el lenguaje y nuevo vocabulario.*
- *Facilita la lectura de libros más complejos a medida que se practica.*
- *Propicia mejores lazos afectivos y el trabajo de las emociones.*

### Factores que impiden la lectura en familia:

Problemas familiares, adicciones, analfabetismo, nivel educativo y en ocasiones el nivel socioeconómico (7).

*Como pediatras promovamos que los padres de familia se transformen en los mejores inductores y mediadores de lectura en el hogar, para lograr los beneficios en la salud física y mental de los niños.*



Imagen: Lidia Negrete Esqueda

Cuenta una antigua leyenda que en una época de gran calor la gran montaña nevada perdió su manto de nieve, y con él toda su alegría. Sus riachuelos se secaban, sus pinos se morían, **y la montaña se cubrió de una triste roca gris**. La Luna, entonces siempre llena y brillante, quiso ayudar a su buena amiga. **Y como tenía mucho corazón pero muy poco cerebro**, no se le ocurrió otra cosa que hacer un agujero en su base y soplar suave, para que una pequeña parte del mágico polvo blanco que le daba su brillo cayera sobre la montaña en forma de nieve suave.

Una vez abierto, nadie alcanzaba a tapar ese agujero. Pero a la Luna no le importó. Siguió soplando y, **tras varias noches vaciándose**, perdió todo su polvo blanco. Sin él estaba tan vacía que parecía invisible, y las noches se volvieron completamente oscuras y tristes. La montaña, apenada, **quiso devolver la nieve a su amiga**. Pero, como era imposible hacer que nevase hacia

arriba, se incendió por dentro hasta convertirse en un volcán. Su fuego transformó la nieve en un denso humo blanco que subió hasta la luna, **rellenándola un poquito cada noche**, hasta que ésta se volvió a ver completamente redonda y brillante. Pero cuando la nieve se acabó, y con ella el humo, **el agujero seguía abierto en la Luna**, obligada de nuevo a compartir su magia hasta vaciarse por completo.

Viajaba con la esperanza de encontrar otra montaña dispuesta a convertirse en volcán, cuando descubrió un pueblo que necesitaba urgentemente su magia. No tuvo fuerzas para frenar su generoso corazón, y sopló sobre ellos, **llenándolos de felicidad hasta apagarse ella misma**. Parecía que la Luna no volvería a brillar pero, al igual que la montaña, el agradecido pueblo también encontró la forma de hacer nevar hacia arriba. Igual que hicieron los siguientes, y los siguientes, **y los siguientes...**

**Y así, cada mes, la Luna se reparte generosamente por el mundo hasta desaparecer, sabiendo que en unos pocos días sus amigos hallarán la forma de volver a llenarla de luz.**

## REFERENCIAS

1.-Garach Gómez A, Alperi García S, Gutiérrez García I. La lectura como herramienta de promoción de la salud.

Form Act Pediatr Aten Prim.2021;14 (3):133-6 [https://fapap.es/files/639-2041-RUTA/09\\_Promocion\\_Lectura\\_cuentos.pdf](https://fapap.es/files/639-2041-RUTA/09_Promocion_Lectura_cuentos.pdf)

2.- Danacı, M. Ö., Çetin, Z., & Doğan, Ö. (2015). The Effect of Adolescents' Reading Children's Literature to Their Younger Siblings on Their Book Reading Habits. *Creative Education*, 6, 2013-2020. <http://dx.doi.org/10.4236/ce.2015.618206>

3.- Shoentgen B, Glagardi G and Defontaines B (2020) Environmental and cognitive Enrichment in Childhood as Protective factors in the Adult and Aging Brain. *Front. Psychol.*11:1814 doi:10.3389/psyg.2020.01814 [www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00466/full](http://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00466/full)

4.-Huan Yi (2019) Parent-Child reading: More than to improve Children's Reading. *Open Access Library Journal*, 6: e5359 <https://doi.org/10.4236/oalib.1105359>

5.-Rodríguez Turriago, Karen Lorena, Camargo Martínez, Zahyra, & Uribe Álvarez, Graciela. (2022). La lectura del libro álbum como mediación hacia el desarrollo socioemocional. *Folios*, (55), 169-184. Epub July 22. <http://www.redalyc.org/journal/3459/345972161011/html/>

6.-Franco Mansilla M. La importancia del cuento en la educación infantil. <http://www.revistaventanaabierta.es/la-importancia-del-cuento-en-la-educacion-infantil/>

7.-Jabbar, Abdul & Mahmood, Khalid & Warraich, Nosheen. Influence of Family Factors on Children's Reading Habits: A Review of Literature *Bull Educ Res* December 2021 43(3): 121-144. [www.researchgate.net/publication/363021490\\_Influence\\_of\\_Family\\_Factors\\_on\\_Children's\\_Reading\\_Habits\\_A\\_Review](http://www.researchgate.net/publication/363021490_Influence_of_Family_Factors_on_Children's_Reading_Habits_A_Review)

# ENFERMEDADES DE TEMPORADA

## PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN TEMPORADA DE CALOR

Dra. Leslie Michelle Rios Pichardo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Médico pediatra Hospital General León, Capítulo León

*Bol Col Ped Gto 2025;3(1):29-31*

### El cambio climático y la infancia

En 2024, las temperaturas alcanzaron niveles récord en todo el mundo. La tendencia al calentamiento global se ha observado desde mediados del siglo XX, siendo la causa principal las actividades humanas y la emisión de gases de efecto invernadero. La temperatura ha incrementado alrededor de 1.1 °C en los últimos 100 años y cada una de las últimas cuatro décadas ha sido más calurosa que la anterior.

Los niños son los menos responsables de los problemas ambientales que surgen en nuestro planeta; sin embargo, llevan la mayor carga del cambio climático, siendo más susceptibles a sus consecuencias. Se estima que mil millones de niños están expuestos a los efectos extremos del cambio climático, una situación que podría empeorar a medida que aumente la temperatura global y los patrones climáticos se vuelvan más volátiles.

Además, los niños son especialmente vulnerables a los efectos del cambio climático, tienen menor capacidad para regular su temperatura corporal y son más propensos a la deshidratación. Durante una ola de calor, es más probable que sufran síntomas como el golpe de calor.

### Enfermedades relacionadas con el calor

El aumento de la temperatura global incrementa el calor durante la primavera y verano, lo que eleva el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Estas afecciones presentan síntomas progresivos, desde sarpullido hasta un golpe de calor, lo que puede poner en riesgo la vida de los niños. Por ello, la prevención es clave.

Uno de los primeros síntomas es el sarpullido por el calor. El aumento de la temperatura de la piel bloquea los pequeños conductos que transportan el sudor hacia la piel, lo que causa enrojecimiento y pequeños granitos llenos de líquido transparente. La acumulación de sudor debajo de la piel provoca picazón. Para prevenirlo, es recomendable utilizar ropa ligera y holgada.

El edema por calor es la siguiente etapa. Se manifiesta con hinchazón de manos y pies debido a la acumulación de líquido por la expansión en los pequeños vasos sanguíneos. Para aliviarlo, se recomienda trasladar a los niños a un ambiente fresco, elevar sus brazos o piernas y usar medias de compresión.

## Golpe de calor

Los calambres por calor suelen aparecer durante o después del ejercicio debido a la pérdida de sales minerales en la sangre (sodio, potasio, cloro o magnesio). Si no se trata, pueden presentarse náuseas, vómitos, debilidad, sudoración y aumento del ritmo cardiaco. En esta etapa, es fundamental detener la actividad física, ofrecer bebidas de rehidratación y realizar masajes o estiramientos en los músculos afectados.

El síncope por calor es un episodio de mareo y debilidad que puede provocar desmayo repentino. Se debe a la disminución del flujo sanguíneo al cerebro, causada por la expansión de los vasos sanguíneos y la deshidratación. Ante esta situación, es necesario llamar al servicio de emergencias, trasladar al niño a un lugar fresco, elevar sus piernas y ofrecerle líquidos de rehidratación. Es importante monitorear su ritmo cardiaco, presión arterial, temperatura y respiración.

La etapa final antes de presentarse un golpe de calor es el agotamiento por calor. Encontraremos un aumento de la temperatura corporal, náuseas, vómito, sensación de mareo, debilidad, mucha sudoración, sed y disminución del número de pañales o idas al baño para orinar. En este punto, debemos llamar al servicio de emergencia, retirar al niño del ambiente caluroso, refrescar la piel con agua o paños mojados y rehidratarlo.

El golpe de calor es la forma más grave de las enfermedades relacionadas con el calor y puede poner en peligro la vida de los niños. Se produce cuando el cuerpo no logra regular su temperatura, lo que puede elevarla por encima de los 40 °C (la temperatura normal va de 36.5 °C a 37.5 °C). Los síntomas incluyen piel roja, caliente y seca, pulso rápido y fuerte, dolor de cabeza, náusea, vómito y confusión, pudiendo llegar a la pérdida del conocimiento.

Si se sospecha de golpe de calor, se debe solicitar ayuda médica de inmediato, trasladar al niño a un lugar fresco, retirar la ropa y refrescar la piel con agua, paños mojados o sumergirlo en una tina con agua fría, mientras llega la asistencia médica.

### ¿Cómo prevenir un golpe de calor?

Cuando las temperaturas superan los 32 °C, es recomendable realizar actividades en interiores o refrescarse en una piscina. Si los niños estarán al aire libre, es importante seguir estos consejos para evitar el calor y sus riesgos:

1. **Mantenerlos hidratados:** animarlos a beber agua con frecuencia y asegurarse de que siempre tengan acceso a ella, incluso antes de que la pidan.
2. **Vestirlos con ropa ligera:** optar por prendas holgadas y de colores claros que permitan la ventilación y brinden protección contra el sol.

3. **Aplicar protector solar:** a partir de los 6 meses, aplicar un protector solar de amplio espectro, resistente al agua y con un FPS (factor de protección solar) de al menos 30 en la piel expuesta. Los bebés menores de esta edad no deben exponerse al sol; se recomienda el uso de sombreros, gafas de sol y sombrillas.
4. **Evitar la exposición al sol en las horas más calurosas (10 a. m. a 2 p. m.).**
5. **Mantenerlos frescos:** cuando los niños tengan calor, se recomienda un baño frío o un rocío de agua.
6. **Nunca dejarlos en un automóvil:** en pocos minutos, el vehículo puede alcanzar temperaturas peligrosas, incluso con las ventanas abiertas.

### Conclusión

Las olas de calor con altas temperaturas pueden afectar gravemente la salud de los niños. La mejor estrategia para prevenir enfermedades relacionadas con el calor es tomar medidas de precaución

y estar atentos a los síntomas. En caso de detectar alguna señal de alerta, es fundamental acudir al pediatra o llamar a emergencias de inmediato.

### Referencias

1. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023). El cambio climático está transformando la infancia: Un suplemento del Índice de Riesgo Climático de la Infancia (2023). UNICEF.
2. Ebi, K. L., Capon, A., Berry, P., Broderick, C., De Dear, R., Havenith, G., Honda, Y., Kovats, R. S., Ma, W., Malik, A., Morris, N. B., Nybo, L., Seneviratne, S. I., Vanos, J., & Jay, O. (2021). Hot weather and heat extremes: health risks. *The Lancet*, 398(10301), 698-708. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(21\)01208-3](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(21)01208-3)
3. Bergeron, M. F., Devore, C. D., & Rice, S. G. (2011). Climatic Heat Stress and Exercising Children and Adolescents. *PEDIATRICS*, 128(3), e741-e747. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-1664>
4. Krishna, S., Kim, R., Pochtar, E., & Papaioannou, H. (2024). Heat-related illness and sun safety strategies for pediatric populations. *Current Opinion In Pediatrics*. <https://doi.org/10.1097/mop.0000000000001382>



El contenido de este boletín puede ser reproducido por medios físicos o electrónicos siempre y cuando se haga referencia de que fue obtenido del Boletín para Pacientes del Colegio de Pediatras del Estado de Guanajuato.