

tura corporal y el buen funcionamiento del sistema cardiovascular, aunque su importancia suele pasar desapercibida en la vida diaria.

Desde una perspectiva integral, el yodo representa cabalmente el concepto de One Health, en el que la salud humana, animal y ambiental, están íntimamente conectadas. Factores como el cambio en el uso del suelo, la erosión, la pérdida de biodiversidad o las modificaciones en los sistemas alimentarios, pueden afectar la disponibilidad de yodo, generando repercusiones que se transmiten a lo largo de la cadena trófica.

*María Cecilia Opazo / Directora Magíster en Ciencias Biológicas y Químicas
Universidad de Las Américas*

Adaptación y neurodesarrollo

Señora Directora:

De acuerdo con los procesos cognitivos neurotípicos, un niño o niña puede procesar y adaptar su rutina en contextos conocidos en más o menos 2 semanas de repetición de dicha actividad. Sin embargo, este tiempo en algunos suele prolongarse y desafiar a su entorno a encontrar estrategias que faciliten ese avance. El tiempo esperable bajo cualquier circunstancia es, por tanto, variable, pero sería saludable para el menor y su entorno que se pudieran cumplir con algunos parámetros.

Primero una introducción progresiva a las tareas asociadas a las actividades. Por ejemplo, el ingreso al colegio requiere, no solo ir y entrar en sala, sino que también una rutina de sueño adecuada, hábitos previos como levantarse, vestirse, desayunar, etc.

Como segundo parámetro, es lograr una anticipación de estas rutinas y las actividades clara. Una alternativa es hacer entender al menor que debe levantarse, luego desayunar y a continuación tomar sus materiales para el colegio. De la misma manera, que saber el horario de salida y las posibles actividades que se programarán después de ello.

Está el reconocer los espacios en que se van a desarrollar las clases o se tendrá el recreo y eso es recomendable.

También es conocer a los adultos con quienes estará, las educadoras, que también facilita el adaptarse, más aún si ello va de la mano de ciertas anticipaciones como: "puedes avisarle a tu educadora cuando necesites algo urgente" "la educadora te dirá qué tienen que hacer", "en el colegio me llamarán si algo sucede y responderé al llamado". De tal manera que las fantasías respecto al estar solo sean mediadas.

*Claudia Figueroa León
Escuela de Fonoaudiología, Magíster en desarrollo cognitivo
Universidad Andrés Bello*