

CARAMELO Magazine

N°3
2017

JULIO-AGOSTO

TEMA:

Las consecuencias de un mal suelo en los bebés.

Página 2-4

PANORAMAS



Página 11-14

CUMPLEAÑOS

JULIO-AGOSTO
-SEPTIEMBRE



Página 15

TALLER DE: EDUCACIÓN FÍSICA



Página 16

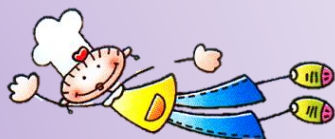
Un día en... "LA COLACIÓN"



Página 7-10

¡A COCINAR!

- Trufas
- Brownie



Página 17-18

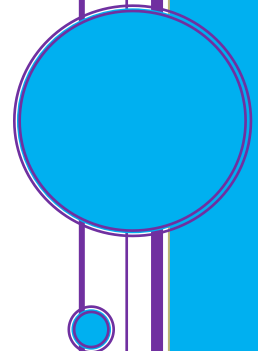
EFEMERIDES



Página 5-6

Las consecuencias de un mal sueño en los bebés.

“Un buen dormir es fundamental para la conservación y reparación de los órganos y sistemas del organismo. Permite un adecuado desarrollo del sistema nervioso central, la memoria y el aprendizaje. Por eso, los bebés que no tienen un sueño apropiado ven afectados casi todos los ámbitos de su desarrollo”.



Las consecuencias de un mal sueño en los bebés.

Es normal y esperable que un recién nacido tenga varios despertares nocturnos, pero cuando esta situación se prolonga más allá del segundo semestre de vida, hay que poner atención. El doctor Tomás Mesa, neuropediatra y coordinador del Centro Médico del Sueño de la Universidad Católica de Chile, advierte que “cumplido el primer medio año de vida, un pequeño debe ser capaz de dormirse solo, en su propia pieza y durante 11 a 12 horas seguidas. Si no lo hace, la razón es simple: no ha aprendido a dormir”. Este especialista señala que el mal dormir tiene que ver fundamentalmente con cuatro situaciones: bebés que duermen poco, que tienen muchos despertares nocturnos, que se mueven demasiado mientras duermen y aquellos que duermen en exceso.

“Un buen dormir es fundamental para la conservación y reparación de los órganos y sistemas del organismo. Permite un adecuado desarrollo del sistema nervioso central, la memoria y el aprendizaje. Por eso, los bebés que no tienen un sueño apropiado ven afectados casi todos los ámbitos de su desarrollo”.

Por qué duerme mal

Una de las quejas paternas más frecuentes es que sus hijos duermen poco. Al respecto, el doctor Mesa señala que “es importante estar seguros de esta impresión, ya que es habitual que cuando hacemos un histograma o diario de sueño de un niño que supuestamente duerme poco, vemos que la suma del tiempo de sueño es normal”. Y es que a veces los padres desconocen cuántas son las horas que debe dormir un niño, dependiendo de su edad. Si bien es normal que un recién nacido duerma unas 17 horas diarias, en su época de lactante hay que tener claro que esas horas habrán disminuido a 14.

“Y es que a veces los padres desconocen cuántas son las horas que debe dormir un niño, dependiendo de su edad”.

Además, cuando se calculan las horas de sueño de un niño, muchos padres olvidan incluir las siestas. Un lactante de 8 meses, por ejemplo, duerme dos siestas en el día (una corta de media hora en la mañana y de dos horas en la tarde). Después del año, en tanto, sólo suelen hacer la siesta de la tarde. También es conveniente averiguar si hay alguien en la familia -madre, padre o abuelos- con tendencia a dormir poco, ya que esta característica puede ser heredada.



respiratorios, enfermedades genéticas o mal formativas

Lo importante, además de considerar las horas de sueño normal, es evaluar si el niño está creciendo y comiendo bien, tiene buen carácter y no exhibe mayores alteraciones de desarrollo o de comportamiento. “Cuando hay problemas de crecimiento, irritabilidad, inapetencia o retraso de su desarrollo psicomotor, es necesario investigar la causa, ya que el problema del dormir puede ser parte de sus alteraciones, ya sea causa o consecuencia”, precisa este neuropediatra. Si, en cambio, se trata de un bebé que tiene muchos despertares, se debe investigar si tiene alguna enfermedad crónica asociada o reflujo gastroesofágico, alergia a la proteína de la leche de vaca, cuadros

Inquietos durante la noche

Otro problema asociado al mal dormir de un bebé tiene que ver con moverse mucho durante el sueño, una condición que el doctor Mesa considera habitual y sin mayor importancia. “Es común, especialmente en los menores, que durante el dormir se destapen, muevan las piernas, emitan sonidos, amanezcan en los pies de la cuna o al revés. En los estudios video polisomnográficos -en los cuales se filma y se analiza en sueño con electrodos en el cuero cabelludo- es frecuente observar este tipo de movimientos.

Hay algunos que se mueven más, obviamente, pero eso no los deja agotados y en el día no les provoca problemas”, aclara. En niños más grandes puede presentarse una enfermedad conocida como el Síndrome de Piernas Inquietas (bastante más común en el adulto), que se caracteriza por una necesidad imperiosa de mover las piernas, lo que les impide dormir. Respecto de aquellos pequeños que duermen más horas de lo esperable para la edad, el doctor Mesa señala que, hasta cierto punto se le puede considerar normal. Como indica el especialista, “si bien existen lactantes que son más dormilones, es necesario investigar si hay otra enfermedad asociada, como un retraso del desarrollo psicomotor, una hipotonía, falta de fuerzas o una dificultad para alimentarse o crecer. En la mayoría de los casos es sólo una particularidad del bebé, pero si es muy exagerado, puede ser consecuencia de una enfermedad de base, como las mencionadas “.



Agosto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
31	1	2	3	4 	5	6 
7	8	9 	10	11	12 	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22 	23	24	25	26 	27
28	29	30	31	1	2	3

Septiembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
28	29	30	31	1	2	3
4	 <p>5 de Septiembre Día Internacional de la Beneficencia</p>	6	7	 <p>DÍA INTERNACIONAL DE LA alfabetización</p>	9	10
11	12	13	14	 <p>Día de la Democracia 15 de septiembre</p>	 <p>16 de Septiembre Día Mundial de la Preservación de la Copa de Oro</p>	17
 <p>Feliz Día de la Independencia</p>	 <p>19 de Septiembre Día de las Glorias del Ejército La historia de la conmemoración de este día</p>	20	 <p>21 de septiembre Día Internacional de la Paz</p>	22	23	24
25	26	 <p>Día Mundial del Turismo</p>	28	29	30	31

Un día en...

LA COLACIÓN

A lo largo de nuestra semana la colación está guiada a por una pequeña minuta que nos ayuda que nuestros niños y niñas tengan una alimentación saludable y balanceada.

Cada semana se va eligiendo a diferentes niños para que sean ayudantes y puedan tomar pequeñas responsabilidades repartiendo el individual, los platos y colaciones a sus compañeros de sala.

Al finalizar la colación cada niño guarda su plato e individual donde corresponde para luego ir al baño a lavarse los dientes. Los días de calor realizamos pic-nic en el patio para comer la colación.

A continuación queremos compartir algunas fotos de este momento.









Panoramas en familia

Actividades

TALLER CUENTA CUENTOS



Porque los cuentos estimulan la creatividad y la imaginación de nuestros niños, todos los **domingos**, a las **17:00 horas**, hay cuentacuentos en **La Librería del GAM**, ubicada al interior del Centro Cultural Gabriela Mistral, **GAM**.

La actividad es **gratuita, no requiere inscripción**, y tiene por objetivo acercar a los niños al mágico mundo de la lectura, con un completo catálogo que se ajusta a todos los gustos y edades.

A ello se suma que en **La Librería del GAM** existe un espacio especialmente diseñado para que todos los niños puedan elegir, leer y disfrutar los libros seleccionados por ellos, o junto a sus padres.

Cuándo: Todos los domingos.

Hora: A las 17:00 horas.

Lugar: La Librería del GAM. Alameda 227, Edificio B, piso 1, comuna de Santiago. Metro Universidad Católica. Estacionamientos pagados disponibles por calle Villavicencio.

Día del niño



La **Municipalidad de Santiago** en conjunto con **Museo Artequin** invita a todos los vecinos a la celebración del día del niño el **sábado 5 de agosto** donde podrán disfrutar de 3 actividades gratuitas muy entretenidas para los niños y sus familias:

11:00 hrs: Panchito el Vaquero: Obra de títeres que cuenta las aventuras de Panchito en el lejano

oeste junto a su caballo llamado bonito.

13:30 hrs: Mago de Oz: Obra infantil protagonizada por actores que recrearán esta conocida novela de Lyman Frank Baum.

16:00 hrs: Show de magia: A cargo del Mago Italo. Un espectáculo con muchas sorpresas que estará preparado especialmente para niños donde se asombrarán y reirán mucho con los trucos de este simpático mago.

Esta actividad es con retiro de entradas que estarán disponibles a partir del **lunes 24 de julio** y hasta agotar stock en:

Av Portales #3530 (Museo Artequin)

Merced #860 (Museo Casa Colorada)

Las personas y niños podrán además recorrer el museo durante la jornada que tendrá diversas muestras y actividades propias.

Invierno en las plazas



Invierno en las plazas: Pulgarcito

Fecha: 12 de agosto 2017

Horario: 12:00 hrs

Valor: Entrada liberada

Lugar: Plaza corte de apelaciones

Que el frío no te impida disfrutar... ¡Teatro, música y mucho más!

* Si llueve, la actividad se traslada a Casas de Lo Matta.

Invierno en las plazas: Vitaniños en acción

Fecha: 26 de agosto 2017

Horario: 12:00 hrs

Valor: Entrada liberada

Lugar: Plaza Colombia

Que el frío no te impida disfrutar... ¡Teatro, música y mucho más!

* Si llueve, la actividad se traslada a Casas de Lo Matta.



Día del niño en Parque Bicentenario

Fecha: 05 de agosto 2017

Horario: 11:00 hrs

Valor: Entrada liberada

¡Celebremos tu día en familia! Ven con tus niños a disfrutar de diferentes actividades como: Yoga infantil (Yoga a través de los cuentos), Cantando "Aprendo a Hablar", cuentacuentos, rampas de skate y muros de escalada.

¡No te lo pierdas!

A partir de las 11 am en Av. Bicentenario 3800.

Entrada y estacionamientos liberados.

Programación:

Actividades a partir de las 11 hrs: Muros de escalada y rampas para skate.

11:15 Yoga a través de los cuentos

12:00: Cantando aprendo a hablar

13:00 - 16:00: Formando campeones (fútbol y gimnasia artística), pinta caritas, manualidades, dibujos y juegos varios.



Sky Costanera

Sky Costanera se encuentra abierto los 7 días de la semana, los 365 días del año. Con ascensores en menos de un minuto estarás en el punto más alto de Latinoamérica.



HORARIOS

Sky Costanera atiende en los siguientes horarios:

Lunes a Domingo (Incluye festivos) 10:00 Hrs. a 22:00 Hrs.

Último ascensor hacia el mirador: 21:00 Hrs.

Teatro



Mary Poppins

La Divina Comedia (Santiago) Teatro Familiar/Infantil

- Fecha: 05 de agosto al 30 de septiembre

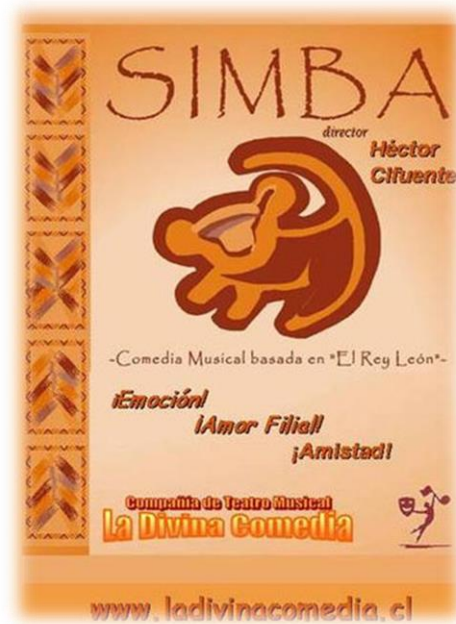
Valor: 7.000

Simba

La Divina Comedia (Santiago) Teatro Familiar/Infantil

Fecha: 05 de agosto al 30 de septiembre

Valor: 7.000





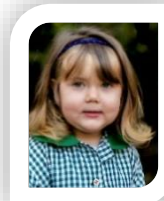
Sala Roja



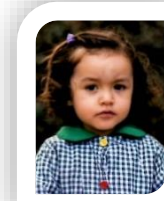
Helena Ortúzar
07-07-2015

Olivia Zamora
11-09-2014

Sala Azul



Valentina Vargas
08-07-14



Manuela Saavedra
15-07-14



Jaime Pastrán
07-08-14

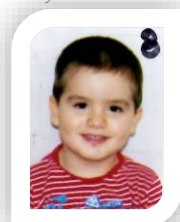
Sala Verde



Ignacia Aguirre
05-09-2013



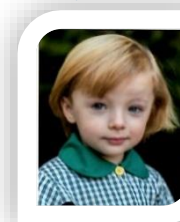
Tía Kathy
30-09-...



Rafael Urutía
08-08-14



Marcelo Arriola
27-08-14



Juan Diego Ibáñez
28-08-14

TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA

El taller de educación física se realiza todos los días miércoles y está a cargo de la Tía Tamara Kovacic. Con este taller se busca potenciar la motricidad gruesa de los niños y niñas a través del juego y actividades grupales lúdicas.



¡A COCINAR!



Ingredientes:

- 100 Gramos de chocolate para taza rallado
- 2 Cucharadas de cacao en polvo
- 100 Gramos de nueces picadas
- 100 Gramos de galletas dulces trituradas
- 250 Gramos de manjar
- Palitos de chocolate para decorar



Preparación:

- 1.- Mezcla el chocolate rallado con el cacao, las galletas trituradas, las nueces y el manjar.
- 2.- Integra todos los ingredientes hasta que se forme como una pasta manejable.
- 3.- Arma bolitas con las manos, pásalas por los palitos de chocolate. Lleva al refrigerador por una hora y ¡listas para comer!



¡A COCINAR!



Ingredientes:

- 150 Gramos de chocolate para fundir
- 150 Gramos de mantequilla sin sal
- 150 Gramos de azúcar
- 3 Huevos grandes
- 75 Gramos de nueces picadas y harina en polvo
- 1 Cucharadita de vainilla



- 1.- Derretir el chocolate a baño maría, cuando el chocolate esté casi derretido, agregar la mantequilla troceada y continuar revolviendo hasta que todo se derrita totalmente y mezclar bien.
- 2.- En otro bol batir los huevos y el azúcar, hasta que quede una pasta blanquecina bien homogénea. Luego agrega el chocolate derretido con la mantequilla, volviendo a mezclar todo. Agrega también la harina tamizada y la vainilla, y de nuevo revolver con cuchara de palo.
- 3.- Vierte la masa en un molde enmantecado. Reparte las nueces trozadas por encima de toda la masa.
- 4.- Precalienta el horno a 180°C y hornea aprox. unos 20 minutos. Una vez esté en su punto, lo dejamos enfriar, desmoldamos y lo cortamos en trozos rectangulares.





*Avenida La Quebrada 14272 (Quinchamalí) - Las Condes -
Fono: 22 242 47 80 - Fono/Fax: 22 243 54 73 - E-mail: jicaramelo@entelchile.net*