

También en Otoño, FAMIPED



Recientemente, se ha publicado el último número de la revista electrónica FAMIPED.

¡No te lo pierdas!

Éste es nuestro suplemento trimestral para padres, familiares y cuidadores.

Como siempre, reúne una serie de artículos muy interesantes sobre temas diversos de salud y educación para padres y familias.

En éste número, destacamos:

- Lee el **editorial** sobre [Familias y pediatras en la crisis](#)
- **Psicología:** [Atención y conciencia plena \(Mindfulness\)](#)

Mindfulness es un término que no tiene una palabra correspondiente en castellano. Puede entenderse como atención y conciencia plena, presencia atenta y reflexiva. Cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, estamos practicando *mindfulness*. Es la aptitud de la mente para prestar atención a lo que hay, aquí y ahora, haciéndonos totalmente conscientes del momento que vivimos. Pretende que la persona se centre en el instante presente de modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento. Conlleva una serie de cambios muy favorables en nuestro comportamiento y en la actitud hacia nosotros mismos y hacia los demás.

- **Temas educativos:** [Relaciones sentimentales en la adolescencia](#)

La etapa de la adolescencia suele dar muchos quebraderos de cabeza a los padres. Es un momento en el que aparecen todo tipo de conductas contradictorias. Los progenitores, frecuentemente, se sienten desconcertados y perdidos; no menos que los propios adolescentes. Aunque estos quieren ser diferentes, el modelo de conducta que establecen respecto a las relaciones afectivas y sentimentales es el núcleo familiar. Por tanto, las relaciones que han establecido en la familia, tanto entre padres e hijos como de los padres entre sí, influyen en dicha vivencia.

- **El pediatra escribe sobre...** [Celiaquía](#)

La celiaquía es la intolerancia permanente a las proteínas del gluten presente en los alimentos. El gluten está presente en algunos cereales como el trigo, el centeno, la cebada. Es condición imprescindible para el desarrollo del problema haber ingerido este elemento durante un tiempo. Se estima una incidencia del 1% en la población europea, siendo más común en las mujeres. Su tratamiento consiste en retirar el gluten de la alimentación.

¡Traducido al catalán, inglés, portugués, francés, rumano y árabe!

- **La enfermera escribe sobre...** [La enfermera de pediatría](#)

La enfermera de pediatría acompaña a las familias durante el desarrollo de sus hijos. Comparte con el pediatra la atención y supervisión de la salud infantil desde el centro de salud. Atiende tanto a niños que están sanos, con los que se trabaja desde la promoción de la salud, a través de las visitas del Programa de Salud Infantil, como a niños que padecen enfermedades crónicas y necesitan cuidados especiales.

- **Niños sin fronteras:** [Recuerdos de una pediatra en Ruanda](#)

La pediatra del Hospital Nemba, en Ruanda, nos cuenta su experiencia pasada en este país. Allí, a lo largo del día, atiende a niños con diversas dolencias: enfermedades agudas, enfermedades crónicas, enfermedades menos graves, y más graves. Todo ello, con escasos recursos y grandes dosis de generosidad, humanidad y dignidad, que se dan y reciben al unísono. Cada día se acompaña de alegrías y tristezas, y siempre hay nuevos retos esperando.

- **Una web interesante:** [“Una ventana abierta a la familia”](#)

Es un programa de apoyo a padres y madres, desarrollado entre la Administración Regional de Salud del Algarve (Portugal) y la Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía a través de una plataforma de comunicación entre los servicios sanitarios y la ciudadanía de ambas regiones.

La extensa y variada información está distribuida en distintas pestañas (boletines, enlaces, videoteca), abordando aspectos importantes en las distintas etapas de la infancia y adolescencia: problemas de salud, alimentación, actividad física, prevención de accidentes, vacunas, sexualidad. Ofrece también información a profesionales.

<http://www.janela-aberta-familia.org/es/content/hola-mama-hola-papa>

Y más...

- Música y lecturas recomendadas
- Una app interesante
- Vídeos interesantes
- Anécdotas de la visita al pediatra

¡Disfruta FAMIPED!!

¿Cómo puede conseguir la revista FAMIPED?

En su propia casa, a través de Internet.

Para inscribirse debe entrar en la página principal de la web www.famiped.es. Debajo de la columna izquierda, que corresponde al menú del índice de la revista, encontrará la indicación [Suscríbese al Boletín](#).

Sólo debe rellenar su correo electrónico y pulsar la tecla “Guardar”. De ésta forma tan sencilla, usted podrá recibir por correo electrónico un boletín-resumen cada vez que se edite un nuevo número o suplemento.

También puede acceder a la revista a través de la web [Familia y Salud](#) o desde el apartado de “Publicaciones” de la web de la [Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria \(AEPap\)](#).

Fecha de publicación: 30-09-2013
