



REVISTA

Fundación Garrahan

VOLVEMOS AL COLE



Fundación Garrahan

Desde el 21 de marzo de 1988 alentamos las tareas de docencia e investigación, capacitación en recursos humanos y educación continua con el apoyo permanente al Hospital de Pediatría Garrahan y a las distintas regiones del país.

La tarea se realiza a través de distintos Programas que articulan la participación comunitaria. Por ello, desde los más diversos sectores de la población se canaliza la solidaridad hacia nuestra institución, que surge como reconocimiento al fuerte compromiso que se mantiene con la salud de los niños y niñas de todo el país.

Abrimos las puertas e invitamos a quienes desean sumar esfuerzos para apoyar los proyectos.
Cada uno de nuestros pasos se sostiene con gestos solidarios.



CONOCÉ MÁS



eee
CASA 27 AÑOS
GARRAHAN
eee
Un hogar lejos del hogar



31.377
niñas, niños
y adolescentes
hospedados

Este importante programa se sostiene con el aporte de padrinos y colaboradores.
¡Gracias a todos los que apoyan esta obra, a quienes nos ayudaron a soñarla,
a construirla y sostenerla!

Editorial



Dra. María Teresa García de Dávila

Vicepresidenta
Fundación Garrahan

La historia de la Casa Garrahan

Para esta nueva edición de la Revista Fundación Garrahan elegí escribir la historia de Casa Garrahan, para que las nuevas generaciones conozcan su misión y se sumen a nuestras actividades, como equipo solidario, en un área tan compleja, como es la salud infantil, al festejar el 27° Aniversario de su creación. El 25 de marzo de 1997 se abrieron las puertas de Casa Garrahan con el objetivo de prestar especial atención a las necesidades sociales y emocionales de los pacientes y sus familias. En este lugar, “un hogar lejos del hogar”, brindamos alojamiento a niñas, niños y adolescentes de todo el país, que, junto a sus acompañantes, cumplen tratamientos médicos ambulatorios, o esperan diagnósticos de complejas enfermedades que no requieren internación, en los Hospitales Pediátricos Elizalde, Garrahan o Gutiérrez. La Casa Garrahan se sostiene gracias a los aportes solidarios de empresas, instituciones y la comunidad, a través de nuestro Programa de Padrinos a lo largo del tiempo, ya que muchos de ellos nos acompañan desde su creación.

Las 24 jurisdicciones del país y sus hospitales pediátricos tienen acceso a la Casa, y de ese modo cuidamos a los pacientes y sus familias, promovemos el conocimiento a través de la enseñanza de los cuidados especiales, una dieta específica o la administración adecuada de sus medicamentos para esa condición de enfermedad.

En ella se alojan más de 1.200 niñas, niños y adolescentes por año, y dispone de 43 habitaciones con baño privado, amplias cocinas, lavadero, patio y salas de estar, de juegos, de computación y de lectura. Desde su inicio, Casa Garrahan contó con la ayuda de voluntarios de diferentes sectores dedicados a distintas actividades, como las artes plásticas, la computación, los idiomas, la música, la cocina y la gimnasia.

Los pacientes y sus familias realizan talleres y cursos de promoción de la salud, así como también pueden participar de diferentes espacios de contención y recreación: Manipulación de alimentos y nutrición, dibujo de caricaturas, souvenirs, plástica., juegos y ajedrez, computación, lectura y escritura, muñequería country, talleres para madres y familiares: Violencia de género, salud sexual y reproductiva: una visión de género, convivencia.

Desde 2013, Casa Garrahan cuenta con la Certificación de su Sistema de Gestión de Calidad bajo Normas ISO 9001:2015, otorgado por el organismo internacional de certificación IRAM. La misma comprende todos sus procesos: “Albergue, contención, alimentación y atención especial a niños, en tratamientos ambulatorios, y sus madres o acompañantes”.

Hemos sido promotores de modelos de Casa en las provincias, como por ejemplo, la Casa de Salta que lleva el nombre del Dr. Fernando Matera, el primer presidente de Fundación Garrahan. Otras Casas tienen una estructura similar y una gobernanza acorde a la disponibilidad de espacio y, casi siempre, se ubican en las cercanías de los hospitales pediátricos o materno-infantiles.



Casa Garrahan

Familias por año

1.320

Padrinos

30

Presupuesto 2023

\$ 80.707.482,43



Aplicación y Aportes al Hospital

En 2023 entregamos 62 becas en el año

12 Becas de investigación

6 PROYECTOS
De investigación

6 becarios

\$150.000

Por proyecto

\$900.000

APORTE MENSUAL

6 PROYECTOS
De investigación - enfermería

12 becarios

\$9.000.000

Aporte total mensual

\$1.800.000

APORTE ANUAL

50 Becas de otros proyectos otorgadas en el Hospital

Adquirimos, importamos y entregamos equipos para sustituir y ampliar tecnología en el Hospital

A través de donaciones específicas:

568 -equipos-

Cantidad de equipos entregados

890.000 -Insumos varios-

Cantidad de insumos adquiridos

Centro Quirúrgico

Radiología

Laboratorio

Farmacia

Área de esterilización

Financiamiento para OCD y Telesalud

Licencias de Zoom para el servicio y para otras provincias o instituciones
Importe anual

Equipamientos informática

3 Monitores

3 Notebooks

8 PC

Aportes al hospital

\$24.646.398,46



Aportes al Servicio Social para altas de pacientes
(jul. 2022 - dic. 2023)

\$17.209.067

Con recursos genuinos

Ambientación CIM 41

Sala Rayos

Piso Blanco

Otros equipos e insumos para otras áreas

Endoscopia

Farmacia

Vacunatorio

Cirugía Maxilofacial

Neonatología

Centro Quirúrgico



En 2023

Acciones y trabajos para el Sistema de Salud en Argentina

Cursos de Aporte en AMBA y prov. de Bs. As.

Más de **500** Promotores

Regiones sanitarias IV, V,VI, VII, VIII y XII

Curso de Simulación en Salud

Recuperación del recién nacido sano y deprimido al nacer

11 Cursos

440 Personas capacitadas

Programa de hábitos saludables

20 Actividades
795 Profesionales capacitados

RCP

12 Jornadas de capacitación
550 Profesionales capacitados

Actualización Profesionales de la Salud

Cant. de profesionales capacitados: 2.625

- Diplomatura Internacional de Telesalud y Redes
- Jornada Internacional Autismo en Mujeres y Sexualidad
- Curso de Formación Profesional: Cannabis de Uso Médico
- Simulación Quirúrgica en Fisura de Labio y Paladar (FLAP)
- Diplomado en Nutrición Clínica Pediátrica y del Adulto
- Congreso Mejores Prácticas en Enfermería y del Equipo de Salud - Centrados en la Atención y Seguridad del Paciente
- Simposio: Últimos Avances en Microbiota
- Ciclo de Charlas Salud Digital
- Congreso Internacional Neurodiversidad y Autismo
- Lactancia Materna y Uso Institucional de la Leche Humana
- PROCAD: Enfermería Pediátrica y Neonatal
- Diplomatura en Pedagogía Hospitalaria y Domiciliaria
- Abordaje de Patologías Frecuentes en el Niño, Niña y Adolescente
- MIP: Medicina Interna Pediátrica
- MAP: Medicina Ambulatoria Pediátrica



Investigación
e innovación

1° Edición 2021 - 2022

GANADORES

- 1 MaterApp
(Hospital Materno Neonatal Posadas)
- 2 Programa integral de educación para embarazadas con diabetes
(Hospital Materno Infantil)
- 3 De radioterapia con amor
(Hospital Interzonal General de Agudos San José)

MENCIONES ESPECIALES

- 4 Hablando se entiende la gente
(Hospital Provincial Neuquén)
- 5 Red de Tele-neurología
(Hospital Luis C. Lagomaggiore)

2° Edición 2023 - 2024

- 6 Retinar
(Hospital de Alta Complejidad en Red "El Cruce" Dr. Nestor Carlos Kirchner)
- 7 Metapué
(Hospital Público Materno Infantil)
- 8 Quirofano +
(Hospital Público Descentralizado Dr. Marcial Vicente Quiroga)
- 9 Mi Salud
(Hospital General de Agudos Leónidas Lucero)
- 10 Solución digital promotora de conductas de autocuidado en el adolescente con enfermedades crónicas
(Hospital J. P. Garrahan)



Expansión a nivel regional
3 proyectos
2023/2024



PROGRAMA DE RECICLADO Y MEDIO AMBIENTE

Las aplicaciones con fondos del programa que complementan el total de egresos efectuados por la **Fundación P. Garrahan** al desarrollo de las distintas actividades son:

Casa Garrahan

- Hospital** - Aportes a los Servicios (Becas, Protocolos de Investigación y Capacitación del Equipo de Salud en la formación del talento humano).
- Aportes a Servicio Social y Otros Servicios.

Aportes al Sistema de Salud

El importe corresponde a capacitación para la formación del talento humano en las diferentes regiones de la provincia de Buenos Aires, NOA, NEA y Ciudad de Buenos Aires, en distintas temáticas.

Ediciones Material Científico y de Promoción en Salud



En 2023 – Realizamos y Entregamos

14

Ediciones

4

Folletos profesionales

Concurso Potenciá tu Proyecto (2022 - 2023)

20 Organizaciones

2 Ganadores

- Fundación Ruta 40
- Fundación Cruzada Patagónica

4 Menciones

- Fundación el Pobre de Asís
- Fundación Pequeños Puentes
- Don Arte Argentina
- Fundación Ciudad Limpia

¡Feliz aniversario Casa Garrahan!





Día de la mujer

Nuestro reconocimiento a las mujeres en su día, y en especial a quienes trabajan por la salud de las niñas, los niños y adolescentes. Destacamos la labor que realizan, día tras día, las médicas, enfermeras, científicas, investigadoras, trabajadoras sociales, docentes y promotoras de salud para mejorar la calidad de vida de nuestros y nuestras pacientes y sus familias.

Entrevista a Beatriz Resnik

“Para nosotros es muy importante difundir y comunicar, a nuestros donantes y la comunidad, las acciones que realizamos”



Nuestra Coordinadora de Relaciones Institucionales nos cuenta sobre las acciones “más humanitarias” que realiza Fundación y la importancia de los vínculos que se generaron a lo largo de los años.

¿Cuáles son las acciones “más humanitarias” que realiza Fundación desde el Área Relaciones Institucionales?

B. R.: Desde Fundación, aportamos a los diferentes sectores de la comunidad. Lo hacemos a través de donaciones específicas y eventos solidarios, que pueden ser tanto culturales como deportivos.

A lo largo de estos 36 años hemos construido una gran red de vínculos estratégicos, la cual nos ayuda muchísimo en la promoción de todas nuestras acciones.

¿Cuál es la importancia de comunicar las acciones que realiza Fundación?

B. R.: Para nosotros es muy importante difundir y comunicar, a nuestros donantes y la comunidad, las acciones que realizamos.

Una vez que las empresas o las personas toman conocimiento de lo que hacemos, como, por ejemplo, de los diferentes eventos ya sean sociales o culturales, participan, en general, con todo tipo de colaboraciones hacia los niños y las niñas que se alojan en Casa Garrahan y con los pacientes que se encuentran en el Hospital Garrahan.

Realmente aliarse estratégicamente con las diferentes empresas donantes es algo que beneficia muchísimo a nuestros niños

y nuestras niñas, ya que colabora con todos los proyectos que tenemos en marcha para ellos. Dentro de este tipo de alianza, contamos con empresas que nos acompañan desde hace 27 años, los mismos años que tiene nuestra Casa Garrahan, que colaboran tanto con cosas materiales como con dinero.

Realmente aliarse estratégicamente con las diferentes empresas donantes es algo que beneficia muchísimo a nuestros niños y nuestras niñas, ya que colabora con todos los proyectos que tenemos en marcha para ellos.

De las empresas que colaboran con Fundación desde los inicios, ¿cuál es la más convocante?

B. R.: La empresa Mimo es un ejemplo, está, prácticamente, desde los inicios de Casa Garrahan, y desde ese momento realiza diferentes campañas, como caminatas, desfiles de moda, todo siempre a beneficio de Fundación, y los últimos años lanzó campañas de recaudación de fondos, a través sus locales, siendo siempre transparente hacia donde va el dinero con las distintas personas o empresas. Y a pesar de los momentos que fue viviendo el país, siempre la colaboración de las personas que aportan en esa campaña va superando las expectativas.

También, a pedido nuestro, Mimo realiza donaciones de sábanas y equipos para el Hospital.

En los últimos años las campañas que hace para Navidad, especialmente, duran un período de tiempo determinado, comienzan antes de esa fecha y terminan después del Día de Reyes Magos, y la gente hace un aporte acercándose a todas las cursales de la empresa.

Además de las empresas, ¿que otros actores sociales acompañan a Fundación en sus acciones?

B. R.: Contamos con el apoyo y la colaboración de muchos actores, cantantes y muchas personas que vienen a brindarles a los niños y las niñas momentos para distender la atención de lo que están pasando.

Por ejemplo, Diego Topa (actor) está siempre presente, es como un aliado, lo llamamos y él se acerca, incluso a veces al Hospital Garrahan, cuando toma conocimiento de algún caso especial o simplemente porque lo necesitan. También contamos con el apoyo de Maju Lozano, Abel Pintos, Joan Manuel Serrat, Antonio Banderas, entre otros...

Abel Pintos, por ejemplo, dentro de las aproximadamente 30 funciones que realizó, agregó una más especialmente para Fundación y obtuvo una muy buena recaudación.

En definitiva, son muchos los artistas que siempre nos acompañan.

Contamos con el apoyo y la colaboración de muchos actores, cantantes y muchas personas que vienen a brindarles a los niños y las niñas momentos para distender la atención de lo que están pasando.

Contamos sobre el Día de los Reyes Magos, una iniciativa que realiza Fundación todos los años como parte de ese espectro de acciones más humanitarias

B. R.: El Día de los Reyes Magos se realiza cada año, las personas junto a Fundación colaboran con regalos para las niñas, los niños y adolescentes que están internados en el Hospital y para los que están alojados en Casa Garrahan. Se disfrazan voluntariamente, recorren todo el Hospital con carros llenos de juguetes para ellos. Siempre tenemos muy presente que no se quede ningún niño ni ninguna niña sin su regalo, ya sea en todo el Hospital donde hay 500 camas, e incluso en las guardias.

Realmente cuando llegamos a la mañana al Hospital es una gran alegría porque en la puerta de la sala, a veces, encontrás los zapatitos de ellos puestos para que dejes el regalito y, otras veces, cuando no nos esperan, los sorprendemos, se los entregamos a los papás y las mamás. Además de un momento de alegría, creo que lo que les importa más a las personas y a los niños y las niñas es saber que los tenemos presentes siempre.

Además de un momento de alegría, creo que lo que les importa más a las personas y a los niños y las niñas es saber que los tenemos presentes siempre.

Gracias Mimo



Como todos los años, la empresa Mimo a través de su campaña “Regalá con el Corazón”, con gran repercusión, realizó una importante donación para Fundación Garrahan. Nuestra Coordinadora de Relaciones, Beatriz Resnik, se hizo presente para participar de la entrega de un cheque simbólico, con la suma donada, en el local de Mimo & Co de Galerías Pacífico, el cual obtuvo la mayor recaudación

en esta campaña.

¡Gracias Mimo por acompañarnos año tras año y a todos los clientes que participaron, con entusiasmo y esmero, en esta recaudación de fondos destinada a ayudar a quienes más lo necesitan!

Entrevista a la Coordinadora del Programa de Reciclado y Medio Ambiente

Patricia Gavilán: “Estamos felices de que la gente pueda rescatar sus CD´s y DVD´s de los cajones de su casa y los done para darles una nueva vida”



El Programa de Reciclado y Medio Ambiente lanzó la campaña “Cedé tus CD´s”, a través de la cual se invita a la comunidad a donar los CD´s y DVD´s de desuso. Nuestra Coordinadora del Programa de Reciclado y Medio Ambiente, Lic. Patricia Gavilán, nos explica porqué se seleccionó ese material para reciclar, la importancia de donarlo de forma separada de sus cajas y envoltorios de papel, y a qué lugares se debe enviar.

L El Programa de Reciclado y Medio Ambiente está realizando la campaña “Cedé tus CD´s”, ¿qué nos podés contar sobre ella?

P. G.: “Cedé tus CD´s” es una campaña nueva como la que hicimos en su momento con las placas radiográficas. Estamos felices con esta campaña, con el hecho de lograr que la gente pueda rescatar todos esos CD´s y DVD´s de los cajones de su casa, que no se queden más durmiendo ahí llenándose de tierra, sino que se les pueda dar una nueva vida.

Los CD´s y DVD´s van a dejar de utilizarse, de hecho ya prácticamente no se usan, y cuando a veces hablamos de ellos los chicos y las chicas nos miran, porque hay una generación que no sabe de qué se trata, no tiene ni idea de lo que es un CD

o un DVD, pero está bueno poder rescatarlos, que no se vayan a la basura.

Está bueno poder rescatar los CD´s y DVD´s, que no se vayan a la basura.

¿Cómo surgió la campaña?

P. G.: Un día se me ocurrió que los CD´s y DVD´s de varias generaciones, los que hemos utilizado tanto para escuchar música, mirar películas o incluir información, podían ser salvados antes de que se convirtieran en basura, sirviendo como material para reciclar, y entonces hablé con empresas que compran este tipo de material.

Los CD's y DVD's están fabricados con un plástico llamado policarbonato, el cual se mezcla con otros plásticos fabricando la materia prima de un polímero ignífugo, que luego sirve para convertirlo en diferentes elementos como zapatillas para enchufar, medidores de luz o cajas para instalaciones eléctricas. Las cajas contenedoras son de polipropileno o polietileno y se transforman en manijitas para muebles. Ese es el final, o sea cada CD o DVD no se convierte en basura, sino que termina volviendo a la cadena de consumo como un nuevo producto.

El CD o DVD se termina transformando en diferentes elementos como zapatillas para enchufar, medidores de luz o cajas para instalaciones eléctricas.

¿Cómo fueron los comienzos del desarrollo de la campaña?

P. G.: En diciembre del año 2022 nos reunimos y empezamos a trabajar con la agencia Gut para crear cómo íbamos a comunicar la campaña. Surgieron varias alternativas de slogan, de las cuales seleccionamos tres, luego de esa terna hicimos una votación, en Casa Garrahan, en el marco de la actividad de cierre de año.

De esa votación participaron colaboradores de Capital y del Gran Buenos Aires, así como también nuestros referentes voluntarios de todo el país.

Fue entonces que nació el slogan "Cedé tus CD's", gracias a la creatividad de Gut y a la gente que lo eligió (también era el que más me gustaba).

¿De qué forma debe enviar la gente los CD's y DVD's para participar de la campaña?

P. G.: Nosotros pedimos que la gente haga una separación en origen, que en sus casas se tomen un ratito y busquen todos esos CD's y DVD's que ya no usan más y los separen. Algunos vienen con papel, en un envoltorio, otros en cajitas de plástico más duras o más blanditas, todo sirve, pero la idea es que los puedan mandar por separado y la donación, de esa forma, sería completísima si hacen ese otro esfuerzo.

¿Por qué se pide, puntualmente, que la gente envíe los CD's y DVD's de forma separada de sus cajas y envoltorios de papel?

P. G.: Porque de esa forma evitamos la mano de obra para separar los CD's y DVD's de sus cajas y los papeles que contengan. Cuanto mejor nos envíen el material a nuestra sede, menor es el trabajo posterior que hay que hacer y mayor el beneficio, optimizando así el dinero obtenido, que, a su vez, se termina transformando en salud.

Cuanto mejor nos envíen el material, menor es el trabajo posterior que hay que hacer y mayor el beneficio, optimizando así el dinero obtenido, que, a su vez, se termina transformando en salud.

¿Tiene alguna diferencia el reciclado de este material con respecto a otros como el papel, las tapitas o las llaves?

P. G.: Lo diferente es que los CD's y DVD's hoy ya casi no se usan a diferencia de otros materiales. Por ejemplo, el papel se usa mucho menos que años anteriores, hay una conciencia del uso racional del papel y está muy bien ecológicamente hablando. En el caso de las tapitas, siempre están en circulación (haya o no consumo de los productos que las contengan), siempre

hay alguien que las reutiliza y se rescatan de la basura. Por otro lado, las llaves no se cambian todo el tiempo. Cuando la gente cambia sus llaves también hay que traccionar y hacer que vaya a buscarlas a sus cajones para donarlas, pero también, normalmente, las llaves se siguen utilizando en cada hogar, es decir, se siguen generando. Con las latitas pasa lo mismo, consumís una latita, buenísimo, la lavás, la aplastás y también la podés donar, ese material también se sigue usando. Los CD's y DVD's, en cambio, ya casi no tienen uso, y dar uso a eso que ya no lo tiene, dar otra vida a eso, está bueno.

¿Cómo se puede participar de esta campaña?, ¿a qué lugares se deben enviar los CD's y DVD's?

P. G.: Nosotros tenemos puntos de recolección para esta campaña puntual. Por ejemplo, la Casa del Audio (que ya era punto de recolección de tapitas) se sumó también como punto de recolección de los CD's y DVD's. Tenemos, además, a Pardo, que es una casa de artículos para el hogar que está en Capital Federal y, también, a todos nuestros referentes voluntarios a lo largo del país.

¿Qué son los puntos de recolección?

P. G.: Son esos lugares intermedios donde la gente puede acercar las donaciones de los materiales reciclables y ayudan un montón, porque quizás no todas las personas pueden acercarse al Hospital Garrahan o hasta nuestra sede, y además se encuentran distribuidos en todo el país. Se trata de comercios, empresas, escuelas, instituciones y nuestros referentes voluntarios. Nos ceden un espacio en sus domicilios y, finalmente, nos hacen llegar las donaciones o nosotros las retiramos con logística propia.

Esos puntos los pueden encontrar en nuestra página "Va por los Pibes" (www.vaporlospibes.com.ar) para llevar los distintos materiales y, actualmente, para acercar los CD's y DVD's.

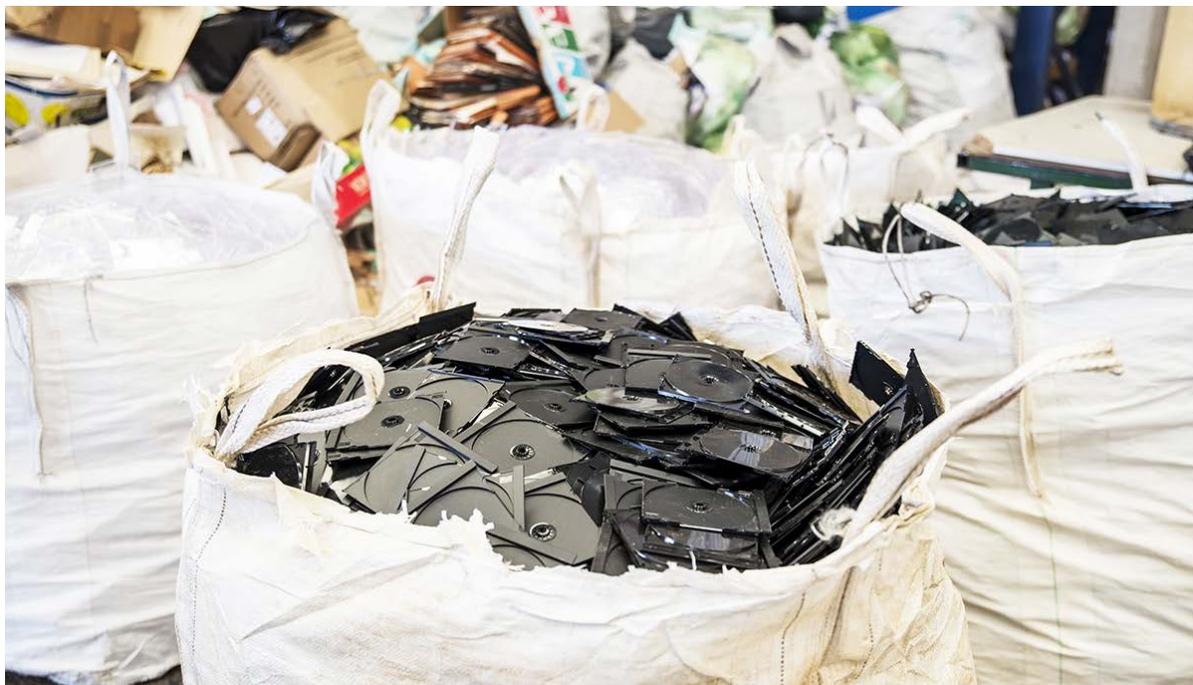
Los puntos de recolección son esos lugares intermedios donde la gente puede acercar las donaciones de los materiales reciclables. Los pueden encontrar en nuestra página "Va por los Pibes" (www.vaporlospibes.com.ar).

¿Quiénes son los referentes voluntarios que están en todo el país?

P. G.: Los referentes del interior del país son nuestra cara visible en todas las ciudades donde están. Es gente que dona su tiempo, que es lo más valioso que tenemos cada uno, porque no se recupera. En vez de estar haciendo otras cosas, se dedica al Programa, incentiva a sus familias y a todo su entorno, pone sus vehículos si los tiene y acumula el material donde puede, muchas veces en espacios de su propia casa. Es gente tan especial, convivo con ella cuando voy a los eventos o cuando viene acá a la sede. Cuando veo a esas personas actuar en sus comunidades, son referentes sociales y realmente muy importantes porque el trabajo que realizan lo es, ya que a través de él están ayudando a las niñas y los niños de todo el país.

El camión, por ejemplo, que acaba de llegar mientras realizamos la entrevista es el número 108 y se cargó en Formosa (provincia donde nació nuestro primer voluntario).

De nuestros referentes voluntarios hay varios que son padres de pacientes del Hospital y otros que no. ¡Lo que es la vida!, a algunos les ha tocado venir al Hospital después de que se convirtieran en referentes.



Además de todo lo que hacen, van a dar charlas a las escuelas y empresas.

Son personas con corazones inmensos, y para ellas ser referentes es un modo de vida, un gran compromiso. A quien se quiere sumar como nuevo referente, le digo: “¿sabés en lo que te estás metiendo, no?, porque una vez que decís sí, el compromiso es grande”.

Actualmente, con la campaña “Cedé tus CD’s” están muy entusiasmados, tratando de concientizar a toda la gente para que haga la separación.

¿Qué duración tiene esta campaña y, en lo particular, qué sentís cuando se termina cada proyecto y se concretan los objetivos?

P. G.: Esta campaña no tiene una duración específica, durará hasta que nosotros veamos que, realmente, ya no hay CD’s ni DVD’s abandonados en los cajones para donar. Cada vez que termina cada campaña, me emociona y me da mucha felicidad. En este caso en particular, todo costó tanto, y que hayamos podido lanzar la campaña actual de forma oficial, con un slogan, con nuestros tachitos y folletitos pegados; todo ese trabajo de cranear, ver que salga, tratar de traccionar y que toda la rueda empiece a funcionar, realmente me emociona... es lindo. Cuando empezás a ver en el interior del país que los referentes te empiezan a enviar lo que realizaron y te dicen: “mirá se me ocurrió utilizar un tacho de helado y le pegué el calco que me mandaste y ahora ya está acá en el negocio en Ushuaia”, o, por ejemplo, a veces nos llega información de que a alguien, mientras estaba haciendo la separación en su casa, se le ocurrió armar un collar de CD’s para donar (pasó todos los CD’s por un agujerito, los juntó y ató como un gran collar), y fue divino recibirlo. Cuando veo esa “creatividad” que la gente (que, en definitiva, somos cada uno de nosotros) va encontrando, digo: “qué bueno que entienda que vale la pena tomarse ese ratito”. Además, el poder transmitir lo que nosotros sabemos, a través de una campaña, es una manera, también, de educar al

otro. Si la comunicación no está, si yo no transmito lo que sé, el otro no se entera. Se valora que cada persona participe de esta campaña, sola, juntando material en su casa, pero también está bueno cuando lo empieza a contar, es cierto el dicho: “el boca en boca es el que más convoca”.

¿Pensás que a través de esta campaña se educa a la comunidad sobre el cuidado del medio ambiente y se transmiten valores de solidaridad?

P. G.: Siempre se educa en valores de solidaridad y sobre el cuidado del planeta. No nos damos cuenta, pero realmente somos grandes educadores, no solamente nosotros (que incentivamos y sacamos la campaña para afuera), sino cada uno de los que toman conocimiento del Programa y siguen transmitiendo toda esta información y educando en valores. Es una gran cadena solidaria de la que no podemos saber el alcance final.

El otro día vino una señora, y me dijo: “yo voy manejando y cuando veo una tapita en una botella paro el auto y la saco”. Te puedo contar 80 mil experiencias, y cuando lo hablo me emociono. El otro día fui a inaugurar un “Corazón de Hierro” en Lomas de Zamora, y los chicos y las chicas que estaban motivando la campaña eran de una escuela especial. Te juro que ese día me sorprendí por las cosas de las que hablábamos y la cultura ecológica que tenían, me enseñaron un montón también, sobre todo ese amor que le ponen a lo que hacen, y lo felices que se sentían separando esas tapitas y entendiendo para qué lo hacían.

Me ha pasado con los niños y las niñas de jardín de infantes, que saben que están juntando tapitas para los niños y las niñas del Hospital Garrahan, y que entiendan que con ese gesto solidario se están ayudando mutuamente, es un montón.

También tengo ejemplos de empresas que te dicen: “sé que estamos ayudando a los niños y las niñas del Hospital, y eso vale la pena”.

Igual a mí me gusta que la gente sepa cuál es el destino final, en qué se transforma cada uno de los materiales que dona, que un

CD o DVD se haya transformado, por ejemplo, en una zapatilla para enchufar, es como mágico.

Siempre se educa en valores de solidaridad y sobre el cuidado del planeta. Somos grandes educadores, no solamente nosotros (que incentivamos y sacamos la campaña para afuera), sino cada uno de los que toman conocimiento del Programa siguen transmitiendo toda esta información y educando en valores.

¿El Programa de Reciclado y Medio Ambiente fue un poco el precursor a la hora de concientizar a la comunidad sobre el cuidado del planeta?

P. G.: El Programa de Reciclado avanzó un montón, desde que empezó hace 25 años y se hablaba del cuidado del planeta, no existía el término de responsabilidad social empresaria.

Si bien falta mucho por hacer, ¡el Programa avanzó tanto!, y es un poco el responsable, a nivel país, de que muchas personas empiecen a entender un poco de qué se trata reciclar, separando un papel, una tapita o una llave.

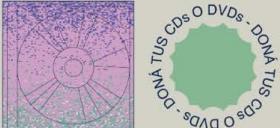
Cuando, por ejemplo, damos muchas capacitaciones a diferentes instituciones está buenísimo porque las personas bajan la información y arman grupos, "brigadas ecológicas". Estas brigadas, que inician con el Programa de Reciclado, finalmente llevan a cabo otras acciones ambientales dentro de la Institución.

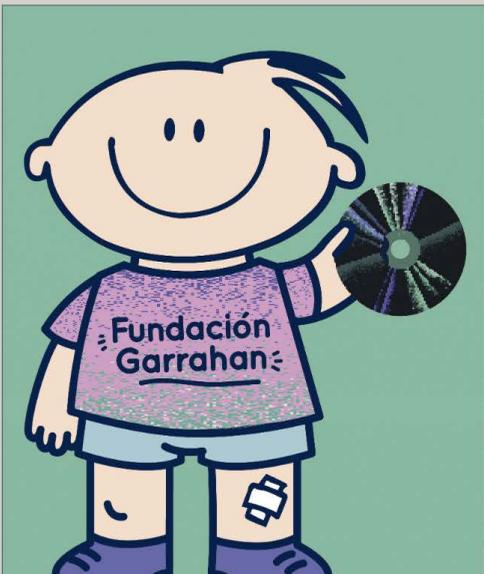
El Programa de Reciclado y Medio Ambiente es un poco el responsable, a nivel país, de que muchas personas empiecen a entender un poco de qué se trata reciclar, separando un papel, una tapita o una llave.

CEDÉ TUS CDs

CON TU GESTO VAS A AYUDAR A LOS CHICOS QUE SE ATIENDEN EN EL HOSPITAL Y A MEJORAR EL MEDIO AMBIENTE

**DONÁ
TUS CDs
O DVDs**



**A
FUNDACIÓN
GARRAHAN**



**PROGRAMA DE
RECICLADO
Y MEDIO AMBIENTE**
FUNDACIÓN GARRAHAN

Sede Programa de Reciclado y Medio Ambiente
Av. Amancio Alcorta 2690 - CABA, Argentina.
Directos: (+5411) 2152-5820 al 23
www.vaporlospibes.org.ar / inforeciclado@fhg.org.ar

Enviar por separado los CDs y DVDs de las cajas, estuches y papeles informativos que contengan. No enviar casete o VHS.

WWW.FUNDACIONGARRAHAN.ORG    @FUNDGARRAHAN

Entrevista Anabela Benich y Gisela Kalczynski (CIE)

“La educación inclusiva es aquella que aloja, con igualdad y equidad, a todos los alumnos y todas las alumnas sin distinción frente a una discapacidad”

Comenzó el mes de marzo y con él el año lectivo. En este contexto, la Lic. Anabela Benich (Docente de Nivel Primario y Especialista en Autismo y otros TGD) y la Prof. Gisela Kalczynski (Docente de Nivel Primario y Técnica en Gestión Educativa) nos abrieron las puertas del Centro de Integración Escolar (CIE) que cofundaron hace 18 años y hoy dirigen. Un espacio compuesto por un equipo interdisciplinario que promueve la inclusión en instituciones educativas de nivel inicial, medio y superior, para niñas, niños y jóvenes que por alguna condición particular poseen un certificado de discapacidad. Con el compromiso y la dedicación que las caracteriza, nos explicaron qué es la educación inclusiva, cuál es el rol del acompañante profesional en CIE, qué retos enfrentan a diario las familias y qué deben saber para acceder a este tipo de educación.



¿Qué es CIE?

G. K.: CIE nació en 2006, es un centro que presta el servicio de inclusión educativa. En su origen se llamaba “Centro de Integración Escolar”, fue fundado por nosotras y una tercera colega (que hoy ya no continúa y tiene su propio centro en Bariloche). En la actualidad sería conveniente llamarlo “Centro de Inclusión Educativa” acorde a los paradigmas actuales en los que se desarrolla la educación. Desde nuestro equipo brindamos una prestación educativa reconocida desde el Ministerio de Salud que se articula con el Ministerio de Educación, pues se desarrolla en las diferentes escuelas y espacios escolares donde concurren los estudiantes (en la actualidad tenemos estudiantes en todos los niveles educativos: inicial, primario, secundario y superior –terciario y universitario–).

A. B.: La prestación se brinda a los estudiantes que, con y sin certificado de discapacidad (aunque originalmente siempre fue con certificado), se encuentren dentro de lo que es el marco de la educación común en los cuatro niveles educativos: inicial, pri-

mario, secundario, terciario y/o universitario.

CIE se encarga de armar y diseñar proyectos para que estos alumnos y estas alumnas cursen su trayectoria educativa hasta el nivel que puedan y deseen alcanzar y, además, se ocupa de buscar profesionales que los acompañen en ese tránsito. Trabajamos en instituciones educativas, tanto en el ámbito público como privado, en CABA y Buenos Aires, porque, si bien CIE está en Buenos Aires, es una prestación que se da a nivel nacional, en todo el país.

G. K.: Tenemos 18 años de trayectoria que hemos ido desarrollando bajo el amparo de la legislación nacional e internacional que rige nuestra práctica: a nivel macro, la Ley Nacional de Educación 26.206 que regula la educación en todo el país, que se deriva de marcos internacionales como la Ley 26.378/08 (Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad), que fue aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en el 2006, y a nivel más micro, las resoluciones educativas vigentes (Res. 311/16 del Consejo Federal de Educación), sin

dejar de mencionar desde el área de Salud a la Ley Nacional de Discapacidad 24.901/97.

La integración escolar es el proceso mediante el cual se favorece la inclusión e interacción de estudiantes en un espacio de escolaridad común y en los cuatros niveles educativos, respetando tiempos personales, potencial y desafíos individuales.

¿Qué actividades se realizan en CIE?

A. B.: Las actividades que desarrollamos en CIE (que las pueden ver en nuestro sitio web y en las Eco Agendas de Fundación Garrahan) son el apoyo a la inclusión educativa (es el acompañamiento del alumno o de la alumna con discapacidad dentro de la escuela común), la capacitación a docentes e instituciones (a nosotros muchas veces nos llaman de los colegios para decirnos que les contemos al resto de los y las docentes sobre esto, y muchas de ellas las damos a través de Fundación Garrahan) y el sistema de tutorías y apoyo a estudiantes de nivel superior, porque la trayectoria educativa puede ser en la escuela o fuera de ella (es un camino a seguir, es hasta donde el estudiante decida proseguir su trayectoria educativa de acuerdo con sus propios desafíos y potencialidades). El tutor, ya sea en el nivel secundario, superior terciario y/o universitario, trabaja en línea con el Decanato de las Facultades o Institutos para articular líneas de acción respecto de las intervenciones a realizar con los diferentes profesores en función del plan de acción de cada estudiante (actualmente tenemos estudiantes que están cursando sus estudios superiores en la UBA, la UCA y la Universidad de Cine).

Las actividades que desarrollamos en CIE son el apoyo a la inclusión educativa, la capacitación a docentes e instituciones y el sistema de tutorías y apoyo a estudiantes de nivel superior.

¿Qué es la educación inclusiva?

A. B.: La educación inclusiva es aquella que aloja, con igualdad y equidad, a todos los alumnos y todas las alumnas dentro del sistema educativo, sin distinción frente a una discapacidad. La Ley Nacional de Educación es del año 2006, en esos momentos se hablaba de integración escolar, y hoy en realidad el paradigma que nos regula es el de la **educación inclusiva**.

Dentro de la educación inclusiva, la integración es el proceso que lleva a la inclusión. Integrar es un proceso en sí, y el objetivo final es la inclusión de todos los alumnos y todas las alumnas. En el CIE trabajamos dentro del ámbito educativo, pero en realidad la inclusión es plena, el o la estudiante es un sujeto de derecho. Lo importante y novedoso es que el devenir del tiempo nos posiciona hoy en este concepto de educación inclusiva; el sistema educativo es inclusivo.

La Ley Nacional de Educación es del año 2006, en esos momentos se hablaba de integración escolar, y hoy en realidad el paradigma que nos regula es el de la educación inclusiva.

¿Cuáles son los principales desafíos que afrontan las familias cuyos hijos o cuyas hijas presentan una discapacidad?

A. B.: El principal desafío al que se enfrentan los padres y las madres es el diagnóstico, que es el que habilita la prestación, la escuela y encontrar a los prestadores y profesionales con los que iniciar los tratamientos. El primer desafío es que las familias lleguen a un diagnóstico, lo cual se ve afectado debido a que se subestima la percepción del papá y de la mamá. Nosotras somos muy respetuosas y siempre resaltamos que no hay saber mayor sobre un niño o una niña que el que tiene su mamá y su papá, y hay que darle lugar. Cuando ellos ven alguna dificultad en la movilidad o en las reacciones de sus hijos o hijas (por ejemplo, tienden a enojarse mucho y a ser inflexibles) o cuando concurren al pediatra y le comunican, por ejemplo, que "tienen 2 años de edad y notan poco lenguaje o que aquellas palabritas que sabían decir ya no las dicen". Las actitudes que nombran después son las que encuadran en algunos diagnósticos y, a veces, los médicos subestiman lo que comunican esos padres y esas madres (desde su punto de vista, las chicas y los chicos tienen esas actitudes porque les faltan límites, o son hijos únicos o hijas únicas, o están pasando por alguna situación familiar).

Nosotras pensamos que tenemos que despejar desde el punto de vista médico y desde lo objetivo, es decir, darle lugar a esa percepción, para darnos cuenta si es una cuestión puramente emocional transitoria o si realmente tiene que ver con alguna patología. Esta incógnita muchas veces se revela, de alguna ma-



nera, o toma forma, cuando ingresan en su escolaridad. Cuando llegan al CIE en muchas ocasiones es porque quien se dio cuenta fue la o el docente del jardín, porque vio actitudes o se dio cuenta que el grupito al que pertenecían fue evolucionando y ellos quedaron demorados en algunos aprendizajes o hábitos. Alentamos siempre a que se “levante la mano” a tiempo porque cuando a estos niños y a estas niñas se les demora su diagnóstico, no pierden solamente años de escolaridad, sino que se desaprovecha tiempo valioso de intervención terapéutica.

En las capacitaciones que brindamos en provincias como Salta o Río Negro las familias se acercaban a contarnos que sus hijos o hijas habían sido

diagnosticados en nivel secundario y estuvieron sobreadaptados a su educación en nivel primario. Pasaron de año pero no obtuvieron los recursos que necesitaban y quizás muchas de sus dificultades no fueron atendidas porque no hubo un diagnóstico a tiempo.

Actualmente tenemos 430 estudiantes en CIE, y cuando llegan, en un porcentaje alto (en un 70%, aproximadamente), escuchamos de sus familias que “después de haber pasado el desafío inicial de llegar a un diagnóstico que habilite, el próximo es encontrar una escuela que aloje”. La mayor dificultad, en muchos casos, es encontrar una escuela que los acoga, y esto no tendría que suceder, porque la educación por ley es inclusiva. Otro gran reto es encontrar prestadores para que los estudiantes reciban el servicio de apoyo en la integración y que, tanto las obras sociales como las medicinas prepagas (que es desde donde se brinda el servicio), cumplan y paguen en término. Sobre todo en la coyuntura actual, muchas veces el sistema de salud –que debería ser el proveedor y facilitador– se transforma en un gran obstaculizador del cumplimiento de la prestación.

G. K.: Como mencionó Anabela, el tema de conseguir escuela y poder permanecer en ella es un reto muy importante, ya sea cuando las familias tienen el diagnóstico previo, o cuando llega luego de que los chicos y las chicas comenzaron su escolarización. Sabemos que para ellos la escuela es su segundo hogar o así deberían sentirlo. Su primera institución social es la familia y la segunda es la escuela. Nosotras solemos decir una frase (que no sabemos a quién le pertenece): “la escuela no es el mundo, pero para los niños y las niñas lo representa”. Allí se dan las reglas y las pautas sociales de convivencia con un otro que ya no es un familiar, es un par como ellos.

Cuando los y las estudiantes llegan al CIE, en un porcentaje alto (en un 70%, aproximadamente), escuchamos de sus familias que “después de haber pasado el desafío inicial de llegar a un diagnóstico que habilite, el próximo es encontrar una escuela que aloje”.

¿Qué tienen que saber las familias cuando van a pedir por este derecho a la educación inclusiva?

A. B.: Es fundamental destacar que **la educación inclusiva es un derecho al que todo ciudadano debe acceder.**

Luego de tener su diagnóstico, las familias deben concurrir a la escuela con un “manual de procedimientos” solicitando una vacante para su hijo o hija y, en ese caso, **la escuela no puede decirles que no** porque existe una Ley Nacional de Educación –Ley 26.206–, del año 2006, una Convención (sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad) que es la ley suprema a la que Argentina adhiere –en su artículo 24 habla del acceso a la edu-

cación como derecho de igualdad para todos– y una Resolución Educativa 311/16 que son las que permiten el ingreso.

No hay límite, el propio sujeto con discapacidad pone el límite. Es la autodeterminación con la que él o ella elige vivir, y además cuenta con una familia que lo habilita. Es importantísimo destacar tanto la igualdad como la equidad, mediante ellas se garantiza el acceso, para que todos los estudiantes tengan las mismas oportunidades.

G. K.: Ninguna de las resoluciones o disposiciones jurisdiccionales pueden tener mayor peso o valor que las nacionales e internacionales. Lo aclaro porque muchas veces las familias se encuentran con que la directora de la escuela les responde: “no, pero mi supervisora”..., ningún supervisor puede contradecir una ley suprema.

A. B.: Algo que me parece importante también destacar es que, si bien la escuela está abierta a todos y todas, está en la ética de cada profesional hacer la orientación correspondiente. No hay que perder de vista que nuestro sistema educativo tiene ocho modalidades, dentro de las cuales también está la educación especial, que tiene sus recursos específicos y es un espacio diferenciado para algún momento de la escolaridad de cualquier sujeto, porque nadie está libre de transitar un momento de discapacidad.

A través del tiempo pasamos de un concepto de discapacidad médico a otro concepto más social, en el que encontramos las barreras para la inclusión. Nuestro modelo de trabajo consiste en ver qué capacidades, potencialidades y necesidades tiene la persona para la “verdadera” inclusión.

Nuestro modelo de trabajo consiste en ver qué capacidades, potencialidades y necesidades tiene la persona para la “verdadera” inclusión.

¿Cómo es la reinserción, desde el punto de vista educativo, de los niños y las niñas en la sociedad, y qué consejos les pueden dar a las familias?

G. K.: Si su trayectoria es en escuela común, ya se están insertando en la sociedad a partir de esta segunda institución que para ellos significa la escuela. La ley dice que siempre hay que darles la oportunidad de que transiten por la escuela común, para ver si en esa inserción pueden alcanzar y afrontar los retos que a cualquier niño o niña le implica su trayectoria escolar en ese tipo de escuela. Hay niños y niñas que tienen que ir a una escuela especial, y es una modalidad educativa, pero no quedan afuera de una escuela común por eso, lo que sucede es que haciendo una trayectoria en este tipo de escuelas van a estar afrontando los mismos desafíos que cualquiera de sus pares y pueden alcanzar la certificación en el nivel medio y luego una salida laboral acorde a sus posibilidades y su capacidad.

A. B.: Desde lo cualitativo, la escuela aloja a todos los alumnos y todas las alumnas por igual, en el sentido de que les brinda las mismas oportunidades a todos: la salida didáctica, el cumpleaños del amigo, la actividad deportiva compartida, el viaje de egresados. Cuanto más temprano empiezan el proceso y más cuidadosos se les da, los logros son mayores. Somos los adultos, a veces, los que más prejuicios tenemos, lamentablemente, ya que ese chico o esa chica con discapacidad para los compañeros y las compañeras es un par más, por lo tanto es muy beneficio-

so desde el plano de la inclusión que transitan cómo los reciben e incorporan en la misma rutina. Es muy interesante ver cómo van interactuando entre pares (como se ayudan con las tareas, como son pares en todos los sentidos). Y en este caso, cómo la figura del acompañante profesional (que nosotros buscamos) empieza a hacer sombra, a estar corrido de escena. La inserción tiene que ver con esto, con el acceso a la paridad y la equidad, que es de lo que habla el artículo 24 de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

G. K.: Uno de los objetivos de la Resolución 311/16 es la autovalidación del estudiante, que pueda tener cada vez mayor autonomía en su trayectoria escolar, el cual es un objetivo también del CIE.

Nosotras celebramos cuando el o la estudiante no necesita de nuestro recurso, por supuesto que es un proyecto paulatino que tratamos de aplicarlo siempre (antes o después, acorde a cada uno).

La Ley Nacional de Educación dice que siempre hay que darles a los niños o las niñas la oportunidad de que transiten por la escuela común, para ver si en esa inserción pueden alcanzar y afrontar los retos que a cualquier niño o niña le implica su trayectoria escolar en ese tipo de escuela.

¿Cuál es el rol del acompañante profesional cuando los y las estudiantes comienzan su reinserción en la sociedad?

G. K.: Cuando el acompañante se empieza a transformar, como decía Anabela, en una “sombra”, está pero no está, cuando comienza a “desvanecerse” (solemos decir ambas), inclusive, en muchos casos, cuando está a nivel medio, va en figura de “tutor”. Quien en su inicio de escolaridad (nivel inicial, nivel primario) se llama “profesional de apoyo”, “acompañante externo”, de acuerdo como lo caracteriza cada jurisdicción, la idea es que en el nivel medio se vaya transformando en un tutor, que quizás el mayor trabajo que tiene es en acordar las actividades escolares con los docentes, con los profesores, armar lo que llamamos **las configuraciones de apoyo** que, a veces, son de acceso y no de contenido. Algo que también marca la Resolución 311/16 es que la currícula que se le brinda al estudiante sea igual para todos.

Antes de esta Convención (sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad) se consideraba a los alumnos y las alumnas de acuerdo con sus necesidades educativas especiales, dejaron de denominarse así (necesidades educativas especiales) para llamarse como las personas con discapacidad eligen: “alumno con discapacidad”. Desde el CIE tenemos nuestras diferencias con este término porque creemos que todos y todas tenemos capacidades, fortalezas y debilidades, y así lo vemos día a día en nuestros propios estudiantes y también en el contexto. Muchas veces cuando va este profesional de apoyo a la escuela, la o el docente le dice: “tu alumno o alumna está rebién, a mí me preocupa más el compañero o la compañera, no sabemos qué le pasa”. Volviendo a lo que decíamos más arriba, la inclusión educativa lo que brinda es que todas y todos las y los estudiantes tengan tolerancia, puedan oír a sus pares, porque cualquiera de ellos puede estar atravesando una situación particular y sentirse más susceptible o con menos posibilidades de afrontar las circunstancias de la vida diaria. El objetivo es trabajar desde la

idea de que el acompañante se vaya retirando para que este o esta estudiante vaya afrontando todos los desafíos que significa la socialización en todas sus formas.

Quien en su inicio de escolaridad (nivel inicial, nivel primario) se llama “profesional de apoyo”, “acompañante externo”, la idea es que en el nivel medio se vaya transformando en un tutor, que quizás el mayor trabajo que tiene es armar lo que llamamos las configuraciones de apoyo.

¿Qué nos pueden decir sobre el papel que desempeñan las y los docentes que imparten educación inclusiva?

G. K.: Queremos resaltar que los y las docentes tomen el posicionamiento de todos los alumnos y todas las alumnas. Son docentes de todo el alumnado (de esto habla la educación inclusiva), lo que implica que deben trabajar de una manera corresponsable como pareja pedagógica, con los apoyos externos que requiere este alumnado.

También lo que marca la Resolución 311/16 es la articulación entre el ámbito de Salud y Educación, que haya una interrelación entre estos dos ámbitos, pero que esto no quede como en un ideal, para lo cual creemos que es fundamental que salga la ley obligatoria de capacitación docente a nivel nacional. Nosotras que somos docentes queremos justamente resaltar que la currícula de los profesorados no se modificó desde el año 1994, es decir desde la ley federal. La Ley de Educación Nacional 26.206 dice que los profesorados se tienen que actualizar, pero no hubo modificaciones en la currícula, no hay ninguna materia de manera transversal que trabaje con inclusión.

No queremos concluir esta entrevista sin destacar que esperamos, a través de ella, darles a los papás y las mamás una luz de esperanza, que sepan que esto no se termina, y que quizás, respecto del asesoramiento que brindamos a las familias, pueda ser el indicio de que se contacten con nosotros.

Que los y las docentes tomen el posicionamiento de todos los alumnos y todas las alumnas, lo que implica que deben trabajar de una manera corresponsable con los apoyos externos que requiere este alumnado.



Gisela Kalczynski



Anabela Benich

El desayuno y el aprendizaje: por qué es importante la comida de la mañana



Es común omitir el desayuno de los más pequeños de vez en cuando, pero, si se convierte en un hábito, su hijo o hija se está perdiendo de múltiples beneficios para su salud y bienestar e incluso para su desempeño escolar. Al ser la primera comida, el desayuno proporciona a los niños y las niñas la energía para comenzar el día. Sin embargo, el 13% de los infantes en edad escolar omiten el desayuno. Este número se eleva a más del 27% (en promedio) para los adolescentes de 12 a 19 años. Las mujeres comienzan a omitir el desayuno antes que los hombres, y con más frecuencia.

Según la **Sociedad Argentina de Pediatría**, empezar el día con un buen desayuno es importante porque el aporte de energía de los alimentos que se reciben por la mañana es sencillamente indispensable para el correcto funcionamiento del organismo, y mucho más aún en un organismo en edad de crecimiento. Sobre el total de energía que se necesita diariamente, el desayuno debe cubrir aproximadamente el 20% de esa energía, a través de alimentos que nutran.

Los componentes de un buen desayuno son: lácteos (leche, yogur, quesos, licuados, flanes caseros, etc.) cereales y derivados (preferir el pan antes que cualquier galletita y en lo posible integral, copos de cereales sin azúcar) y fruta. Es importante que generemos el hábito en los niños y en las niñas a través del ejemplo, comenzando por sentarse a desayunar con ellos.

¿Es necesario realizar cuatro comidas diarias?

Sí. Uno de los principales indicadores de una buena alimentación es el orden en la alimentación diaria a través de la realización de las cuatro comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Aconsejamos que los niños y las niñas no salteen ninguna

de ellas, ya que aportan las calorías y los nutrientes necesarios, posibilitando, además que se coma la cantidad adecuada cada vez, sin repetir porciones.

¿Es bueno comer entre comidas?

Es importante planificar las colaciones de los niños y de las niñas según las actividades que tengan cada día, a partir de sus horarios de escuela, club, actividades deportivas, artísticas, etc. Las colaciones deben ser alimentos planificados (evitar la improvisación), nutritivos y que otorguen saciedad, de esta manera se ordena mucho la comida siguiente y se evita el "picoteo" y las porciones aumentadas. Recomendamos programarlas tanto para cuando nuestro hijo o hija está en casa como cuando esté realizando sus actividades fuera.

¡Sumemos colores al día!

Los niños y las niñas tienden a rechazar las verduras desde temprana edad, sin embargo esto no debe detenernos a la hora de promover su consumo. Hay que ofrecerles reiteradamente verduras en distintas preparaciones hasta lograr que las acepten.



Para eso, es necesario que exista variedad en colores y propuestas, respetando la estacionalidad de las mismas y buscando maneras atractivas de presentarlas en el plato. Una vez más, es necesario educar a través del ejemplo familiar.

¿Es saludable comer con pan?

Elegir pan antes que cualquier galletita es lo más saludable, especialmente si solo se come en desayunos y meriendas. El pan elaborado a través de harinas de trigo, maíz u otro tipo de harina, constituye una derivación del cereal, y en su elaboración requiere mínima cantidad de grasa o, en algunos casos, sencillamente no la contiene. Su esponjosidad, su humedad le brinda la particularidad de generar mayor masticación y absorción más lenta, lo cual otorga mucha sensación de saciedad. Esto se potencia cuando el pan es integral o negro por su gran aporte de fibra aumentaría.

¡Atención con los alimentos ultraprocesados!

Los alimentos ultraprocesados se ofrecen en todo el mundo y hay una gran cantidad especialmente destinada a los niños y las niñas. Estos alimentos aportan en pocos gramos muchas calorías vacías de nutrientes, es decir, energía que no nutre y que enferma a largo plazo generando obesidad, trastornos metabólicos y cardiovasculares. Las sustancias de riesgo que contienen son: sodio, grasas trans y azúcares simples, que combinadas entre ellas tienden a generar lazos adictivos con ese alimento.

¿Por qué algunos niños y niñas rechazan el desayuno?

Los infantes de todas las edades tienen todo tipo de excusas para omitir el desayuno. Algunos son simplemente quisquillosos con la comida, a otros les disgustan los alimentos tradicionales del desayuno, y otros pueden omitir las ingestas matutinas en un intento por evitar el aumento de peso. Muchos adolescentes

mayores están ocupados hasta altas horas de la noche con tareas, actividades extracurriculares y trabajos de media jornada, por lo que se acuestan tarde, luego se levantan y van a la escuela a las apuradas, sin reservar un tiempo para desayunar.

La biología dificulta aún más esta situación debido a que el ritmo circadiano de un adolescente en crecimiento cambia. Incluso, es natural que los adolescentes no puedan conciliar el sueño hasta las 11 p. m. o la medianoche, despertándose más tarde en la mañana, un horario que a menudo no coincide con el establecido por las escuelas.

Seis consejos para hacer del desayuno una comida más sencilla y saludable

Cualquier esfuerzo por hacer que el desayuno sea nutritivo será mejor que no desayunar. Aquí presentamos algunas maneras en que puede hacer un desayuno saludable para su hijo e hija.

1. Establezca un horario para dormir más temprano

Asegúrese de que su hijo o hija se acueste lo suficientemente temprano para levantarse a tiempo para desayunar. El sueño es un factor crucial en la salud general, sin importar la edad.

2. Desayunar juntos en familia cuando sea posible

Idealmente, los miembros de la familia deberían desayunar juntos. Las investigaciones sugieren que las familias que comen juntas tienden a comer de manera más saludable, brindándole a los padres la oportunidad de actuar como modelos a seguir en términos de nutrición y conductas alimentarias.

Dicho esto, tener un desayuno tranquilo con sus hijos e hijas todas las mañanas probablemente no sea un objetivo realista para la mayoría de las familias. Sin embargo, sí es posible asegurarse de tener suficiente tiempo para permitir que se desayune sin apuro, especialmente para los bebés y los infantes. Asegúrese de reservar suficiente tiempo en la mañana para la alimentación asistida y la autoalimentación.

3. Sea creativo (ir más allá de la caja de cereales)

No es necesario limitarse con las etiquetas para decidir qué alimentos son buenos para desayunar en la mañana. Piense en proteínas, frutas y verduras, y piense creativamente.

Por ejemplo, si a su hijo no le gustan los alimentos típicos del desayuno (tales como huevos, tostadas o cereales), puede probar estas opciones:

- Banana congelada: moje una banana en yogur y luego pásela por cereal triturado.
- Malteadas: combine leche, fruta y hielo en una licuadora.
- Bocado de mantequilla de maní: unte mantequilla de maní en galletas integrales, en una tortilla o en rebanadas de manzana o de jícama.
- Sobras: puede servir lo que sobró de la comida de anoche. Entre las opciones más recomendables se incluye pollo o espaguetis integrales.

4. Prepare el desayuno la noche anterior

En otras palabras: planifique con anticipación. Esto podría contribuir en gran medida a tener disponible una variedad más amplia de alimentos saludables.

Por ejemplo, para preparar el desayuno la noche anterior, puede:

- Hacer huevos duros
- Rebanar fruta fresca
- Servir en un tazón el cereal favorito
- Hornear muffins y dividirlos en porciones



5. Tener preparados alimentos para llevar

Lo ideal es preparar un desayuno compuesto por los cuatro grupos básicos de alimentos y desayunar sentado. Sin embargo, si esa opción no es viable, es posible disponer de alimentos para que su hijo o hija los lleve y desayune de camino a la escuela. Las opciones más recomendables incluyen:

- Huevos duros
- Muffins caseros
- Yogur
- Barras de granola
- Cereales secos
- Barras energéticas
- Fruta fresca o frutos secos
- Un bagel con queso crema bajo en grasa

Omita el café y las bebidas energéticas, incluso si a su adolescente le gustan. El anhelo de un estímulo rápido es ciertamente comprensible, no obstante, la cafeína aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca en los adolescentes. La leche es una bebida ideal para que los niños, las niñas o adolescentes beban en el desayuno, porque contiene proteínas y otros nutrientes, lo que ayudará a evitar que sienta hambre más tarde.

6. Mantenerse informado sobre los desayunos de las guarderías y las escuelas

Verifique las opciones de desayuno que ofrece la escuela o la guardería de su hijo o hija. La mayoría de las escuelas ofrecen desayunos.

Además, los estudios demuestran que desayunar en la escuela tiene muchas ventajas:

Por ejemplo: los niños y las niñas se desempeñan mejor en las pruebas estandarizadas que aquellos que omiten el desayuno o desayunan en su casa. Esto podría deberse a que comen poco tiempo antes de la hora del examen, los que desayunan en la escuela también exhiben una mejor asistencia y un mejor comportamiento y desempeño académico, llegan tarde al colegio con menos frecuencia y sus calificaciones en matemáticas son más altas.

Los beneficios del desayuno para los estudiantes

Los expertos coinciden en la importancia de promover el desayuno de los niños y las niñas, y está asociado con muchos beneficios, tales como:

Un peso corporal más saludable

El aumento de peso y la obesidad son un grave problema de salud pública. La obesidad puede conducir a problemas de salud graves, tales como diabetes, problemas respiratorios, problemas en las articulaciones y enfermedades del corazón.

Una revisión de estudios del 2019 que realizó la revista *Nutrients* descubrió que los niños, niñas y adolescentes que no desayunan tienen más probabilidades de tener sobrepeso u obesidad. Esto podría deberse en parte a que muchos que omiten el desayuno tienden a comer alimentos poco saludables durante el día.

Desayunar activa el metabolismo, lo significa que su cuerpo comienza a quemar calorías, y también ayuda a disminuir las posibilidades de que coma en exceso durante el día.

Mejor memoria, mejor atención y mejores calificaciones en sus exámenes

Los estudios demuestran que desayunar afecta positivamente el rendimiento escolar. Tienen un mejor nivel de concentración y de energía.

Los resultados de investigaciones indican que:

- Los niños y las niñas que desayunan en la mañana, antes de un examen estandarizado, tienen calificaciones significativamente más altas en matemáticas, ortografía y lectura que aquellos que no desayunan.
- Tienen una mejor función cerebral, una memoria más desarrollada y un mejor nivel de atención.
- Desayunar mejora el desempeño en pruebas de vocabulario, problemas matemáticos y tareas mentales desafiantes, y también los ayuda a lidiar mejor con la frustración.

Una mejor nutrición y salud general

Los niños y las niñas que omiten el desayuno parecen tener más probabilidades de desarrollar ciertas condiciones metabólicas, tales como niveles altos de azúcar en sangre, niveles anormales de colesterol y exceso de grasa en la cintura. Estas condiciones aumentan el riesgo de diabetes, accidentes cerebrovasculares y enfermedades del corazón.

Los que desayunan gozan de mejor salud general, y esto podría deberse a los tipos de alimentos que normalmente consumen.

Por otro lado, el desayuno les brinda la oportunidad de reforzar la alimentación con algunos nutrientes clave que su hijo o hija podría no ingerir durante el resto del día, tales como:

Fibra

El desayuno es un buen momento para consumir fibra en forma de cereales y panes integrales. La fibra puede ayudar con el control del peso y el estreñimiento. También ayuda a prevenir enfermedades cardíacas y diabetes y reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer.

Calcio y vitamina D

El desayuno también es una buena manera de fomentar el consumo de calcio y vitamina D para el desarrollo óseo. Los niños y las niñas entran en su etapa máxima de desarrollo óseo en la adolescencia, y continúan desarrollando su estructura ósea hasta los 20 años de edad. La vitamina D también podría optimizar la inmunidad y ayudar a controlar la depresión.

La mejor manera de obtener vitamina D es a través de alimentos. Los cereales para el desayuno, la leche y el yogur están forti-

ficados con vitamina D y son excelentes opciones para la ingesta matutina. Los huevos y los pescados grasos (como el salmón) también son excelentes fuentes de vitamina D.

Consejos del Área de Alimentación del Hospital Garrahan

El día comienza con un buen desayuno

Durante las vacaciones los niños, niñas y adolescentes se levantan tarde, y cuando comienzan las clases están apurados y omiten el desayuno con frecuencia.

Saltarse el desayuno produce decaimiento, falta de concentración y ¡mal humor!

Este nos proporciona la energía y los nutrientes para hacer frente al día, previniendo deficiencias nutricionales. Además, nos ayuda a conseguir una correcta distribución de las calorías diarias para mantener un peso apropiado y a mejorar el rendimiento físico y mental.

Se recomienda consumir:

Lácteos: leche o yogur o quesos. Preferentemente descremados (a partir de los 2 años de vida).

Frutas: preferentemente de estación, enteras y con cáscaras (cuando éstas sean aptas para consumo). Todas son saludables: ¡elegí la que más te guste!

Cereales: preferentemente integrales (nos aportan más fibra): pan, avena, granola, copos sin azúcar, galletas de arroz, galletitas de bajo tenor graso, etc.

Recuerde

Si tiene alguna inquietud sobre la dieta y la salud de su hijo o hija, hable con su pediatra.

Fuentes:

Sociedad Argentina de Pediatría

American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition

Área Alimentación Hospital Garrahan



Dengue: Preguntas frecuentes



¿Qué es el dengue?

El dengue es una enfermedad producida por cualquiera de los virus dengue (DENV 1, DENV 2, DENV 3, o DENV 4). Los virus son transmitidos a los humanos por la picadura de un mosquito infectado, siendo el *Aedes aegypti* el principal transmisor o vector de los virus dengue.

¿Dónde ocurre el dengue?

Ocurre primariamente en áreas donde vive el mosquito *Aedes aegypti*, esto incluye regiones tropicales y subtropicales. Aproximadamente el 40% de la población mundial vive en áreas en riesgo de transmisión de dengue. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que anualmente ocurren entre 50 a 100 millones de infecciones.

¿Cómo se transmite el dengue?

El dengue es transmitido a una persona por la picadura de un mosquito *Aedes* infectado con el virus dengue. Este se infecta con el virus cuando pica a una persona que tiene el virus dengue en su sangre, pudiendo la persona tener síntomas de dengue, dengue hemorrágico o estar asintomática. Luego de una semana, el mosquito puede transmitir el virus al picar a una persona sana, pero el dengue no se transmite entre las personas.

¿Cuáles son los principales síntomas del dengue?

Los principales síntomas del dengue son la fiebre alta y al menos dos de los siguientes:

- Cefalea intensa
- Dolor retro orbitario (detrás de los ojos)
- Dolor articular
- Dolor muscular y/o de los huesos
- Rash (erupción)
- Manifestaciones de sangrado leve (nariz, encías, petequias)
- Recuento de leucocitos (glóbulos blancos) bajo

¿Cuáles son los signos de alarma?

La fiebre en el dengue dura 3 a 7 días, debiendo identificarse los signos de alarma cuando desaparece la fiebre.

Vaya **INMEDIATAMENTE** a un hospital o al centro de salud más cercano si aparecen algunos de los siguientes signos de alarma:

- Dolor abdominal grave o vómitos persistentes
- Manchas rojas o parches en la piel
- Sangrado de nariz o encías
- Vómitos con sangre
- Deposiciones alquitranadas
- Somnolencia o irritabilidad
- Piel pálida, fría o húmeda
- Dificultad para respirar

¿Cuál es el tratamiento del dengue?

No hay medicación específica para el tratamiento del dengue. Si se tiene la sospecha de tener dengue, se deben utilizar analgésicos para calmar el dolor, como el Paracetamol, y **evitar** aquellos que contengan Ibuprofeno, naproxeno, aspirina o drogas que contengan aspirina. Se debe descansar, ingerir abundante líquido y consultar con un médico. Si se siente mal (ej.: vómitos persistentes y dolor abdominal grave) en las primeras 24 hs luego que cede la fiebre, debe ir a un hospital inmediatamente para su evaluación.

¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de adquirir dengue?

La principal estrategia de prevención para personas que residen en áreas donde vive el *Aedes aegypti* es eliminar los sitios donde el mosquito deposita sus huevos, primariamente contenedores artificiales que contengan agua, los ítems que colecten agua de lluvia o depósitos que contengan agua (contenedores de plástico, baldes o llantas de automóvil) deben estar cubiertos o descartados adecuadamente. Los contenedores con agua de las mascotas y floreros deben vaciarse y limpiarse al menos una vez por semana. Esto permite eliminar los huevos de los mosquitos y las larvas, reduciendo el número de mosquitos. El uso de aire acondicionado o ventanas y puertas con mosquiteros reduce el riesgo de que entren los mosquitos al interior de la casa, y la aplicación adecuada de repelentes, que contengan 20% a 30% DEET como ingrediente activo en zonas de piel expuesta y ropa, reduce el riesgo de ser picado. Cuando sea posible, use camisas de manga larga y pantalones largos, como protección adicional.

Congreso Simulación en Salud

“Congreso Internacional de Simulación en Salud y II Simposio Internacional de Operaciones en Simulación en Salud: Un Encuentro Clave para el Futuro de la Atención en Salud”



En un mundo donde la tecnología y la educación en salud avanzan a pasos agigantados, la simulación en salud se erige como una herramienta indispensable para el progreso de una atención en salud segura y efectiva. Conscientes de la importancia de cada miembro del equipo de salud, el **Congreso Internacional de Simulación en Salud y el II Simposio Internacional de Operaciones en Simulación en Salud** emerge como un espacio esencial para el encuentro, la colaboración y la innovación.

Nuestro Lema:

“Un trabajo en equipo hacia un mejor sistema de salud”.

Fecha y Lugar:

Del 30 de mayo al 1 de junio de 2024, en la vibrante Ciudad de Buenos Aires (Argentina).

Detalles del Evento:

Durante estos días, se explorarán los avances, desafíos y las oportunidades en la simulación en salud a través de conferencias magistrales, mesas redondas y talleres prácticos inmersivos. Los temas incluirán los fundamentos de la simulación en salud, estándares de mejores prácticas, operaciones en simulación, y otros aspectos fundamentales, incluyendo un track especial para operaciones en simulación en salud, un tema de gran relevancia y novedad, especialmente en LATAM.

Participantes:

Este evento está diseñado para todos aquellos involucrados e interesados en la simulación en salud, incluyendo clínicos, educadores, técnicos, administradores y miembros de la industria de la simulación.

Destacados del Evento:

Invitados internacionales y nacionales de renombre.

Mesas redondas con expertos en los temas más innovadores. Oportunidades de networking únicas.

Talleres prácticos e inmersivos para una experiencia de aprendizaje completa.

Contacto directo con Sociedades Mundiales, incluyendo la participación estratégica de SimGHOSTS, INACSL, SESAM, ASPE, y el grupo RIG Latam de INACSL, y el auspicio de FLASIC, SASIM, SOMESICS y UTN.

Presentación de pósteres con premios para los mejores trabajos.

Traducción simultánea para facilitar la comprensión global.

Importantes sorteos durante el evento, incluyendo materiales científicos, productos de simulación, membresías y becas a congresos internacionales.

Llamado a la participación:

El Comité Académico invita a la presentación de abstracts para tener la posibilidad de ser parte del programa del evento. Se convoca a la postulación de workshops, mesas redondas, pósteres de investigación o descriptivos en torno a los temas centrales del Congreso. Esta es una oportunidad única para compartir tus trabajos e innovaciones con expertos y colegas de todo el mundo.

Te invitamos a ser parte de este evento transformador del 30 de mayo al 1 de junio de 2024 en la Ciudad de Buenos Aires, donde, juntos, daremos un paso adelante hacia la mejora del sistema de salud a través de la Simulación en Salud.



O ingresa a: eventos.fundaciongarrahan.org/sim24

Dentro de nuestro Programa de capacitación para toda la comunidad realizamos cursos de RCP y Primeros Auxilios a lo largo y ancho de todo el país.



Actualmente se encuentran vigentes los siguientes cursos de capacitación:

- Curso de Pedagogía Hospitalaria y Domiciliaria: Intervenciones y Estrategias Pedagógicas
- Curso de formación profesional "Cannabis de Uso Médico"
- Curso de "Actualización de Enfermería en el Cuidado del Niño, Niña o Adolescente Crítico"
- Diplomatura en "Pedagogía Hospitalaria y Domiciliaria"
- Curso "Scan Fetal Precoz y del Segundo Trimestre de Gestación"
- "Organización y Planificación de la Enseñanza"
- Curso de "Abordaje de patologías frecuentes en el niño, niña y adolescente"

Para más información ingresá a: www.fundaciongarrahan.com.

¡En abril nos volvemos a encontrar en la Feria del Libro de Buenos Aires!

A partir del 25 de abril hasta el 13 de mayo vas a poder encontrar nuestro stand en la 48° Feria Internacional del Libro de Buenos Aires

Como todos los años, tendremos todo el material de la Editorial Fundación Garrahan junto a todos los productos de nuestra Tienda Solidaria, y por supuesto actividades para toda la comunidad.



Muffins: dulces y salados -

Muffins de banana: Con harina integral y sin azúcar

Los profesionales de la salud recomiendan llevar una alimentación saludable basada principalmente en frutas, verduras y proteínas de carnes y pescados o legumbres junto con cereales. El consumo de alimentos bajos en grasas, azúcares y sal, sin aditivos de conservantes y colorantes colaboran a combatir el sobrepeso y la obesidad infantil. En esta sección, encontrarás recetas sanas y ricas, orientadas a la alimentación saludable para los niños, niñas y adolescentes.



Paso a paso

1. Pisar las bananas en un bowl hasta que quede puré. Mejor si son maduras para que sea más fácil.
2. Agregar el huevo batido y se mezcla.
3. Agregar la stevia al huevo y mezclar todo hasta integrar con la banana. (Si les gusta muy dulce, agregar un sobre más de Stevia).
4. Al terminar de integrar todo agregamos la harina integral mientras mezclamos con un tenedor.
5. Cuando está totalmente unido, añadimos la harina común y el polvo para hornear y seguimos mezclando con el tenedor hasta integrar. Se recomienda mezclar con un tenedor porque con máquina se forma una masa poco manejable.
6. Una vez que esté mas o menos unido incorporamos el aceite (puede ser cualquier aceite neutro: de girasol o de maíz) y volver a mezclar muy bien.
7. Añadir canela y si tienen, agregar un poco de jengibre rayado, que le da un sabor muy rico.
8. Cuando quede una bola bastante compacta, que se separa de los bordes del plato, se coloca en pirotines para magdalenas. Se trata de una masa más líquida que otros muffins, pero parece ser que es el secreto para que los muffins integrales queden esponjosos y bien tiernos.
9. Los repartimos en los pirotines dejando un margen de unos centímetros ya que al cocinarse se agrandarán. Se recomienda evitar aplastar el contenido, debe quedar como cae la masa de la cuchara.
10. Hornear a 180° durante 40 minutos o hasta que vean los muffins bien dorados. ¡Y a comer!

Ingredientes (12 unidades)

2 bananas bien maduras.
3/4 tazas de harina integral.
1/2 taza de harina 0000.
1 huevo.

1 cdita. de polvo para hornear.
1 cdita. de canela.
1/3 de taza de aceite.
2/3 sobres de stevia

Recetas saludables

Muffins de brócoli, ricos y nutritivos

El procedimiento para elaborar estos muffins es el mismo que se sigue en las recetas dulces. Para saber si está hecha la masa, pinchala en el centro cuando lleven unos 17 minutos de horneado. Si sale manchada, prolongá la cocción unos minutos más. Si sale seca, estarán listos.



Paso a paso

1. Lavá el brócoli, separalo en ramitos y hervilo en agua con sal 5 minutos. Escurrelo y picalo muy fino.
2. Mezclá en un bol la harina con la avena, la levadura y una pizca de sal. En otro bol, mezclá el huevo con la leche, el aceite, el azúcar y la mostaza. Agregá el brócoli y la cebolla limpia y picada. Reservá un poco de queso rallado, añadí el resto y mezclá.
3. Incorporá esta mezcla a la de harina y remové hasta integrar bien todo.
4. Precalentá el horno a 200°C y colocá en la bandeja 6 moldes individuales forrados con cápsulas de papel para magdalenas.
5. Repartí la masa en ellos, llenándolos sólo hasta dos tercios de su altura, espolvoreá con el resto del queso rallado y horneá durante 18 o 20 minutos. Deja reposar unos minutos antes de servir.

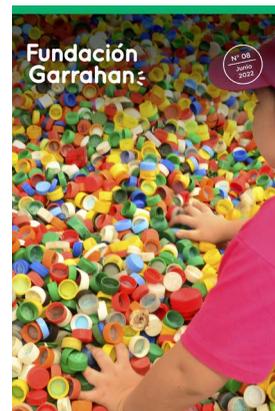
Ingredientes

(35 a 50 unidades)

- 1 taza de brócoli (unos 150 g)
- ¾ taza de harina
- ½ taza de avena de cocción rápida
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- Sal
- 1 huevo grande
- ¼ de taza de leche
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de mostaza dijon
- 1 cebolla
- ½ taza de queso rallado

Te invitamos a ver nuestras anteriores ediciones

¡Escanea el código QR!



Encontrá nuestra bibliografía
y productos en:

Tienda Solidaria

FUNDACIÓN GARRAHAN

www.tiendafundaciongarrahan.org.ar



www.fundaciongarrahan.org

[f](#) [t](#) [@](#) @FundGarrahan • (+54 11) 2152-5255

Combate de los Pozos 1881, 2° piso | CABA, Argentina