MI TERRITORIO Sin Violencia

LIGA GUATEMALTECA DE HIGIENE MENTAL
64 Años 1952-2016

Año 9
No. 12
Junio 2016

CONTENIDO

Importancia de la lactancia materna 2
Uso de las redes sociales en la adolescencia 3
Importancia del medio ambiente en la salud mental 4
La importancia de saber escuchar 6
Radio Revista de salud mental "Mejores Días" 7

Importancia de la **lactancia materna**

Lisbeth López
Nutricionista

"La leche materna es la fuente principal de inmunidad activa y pasiva en los primeros meses y años de vida y el medio más efectivo para reducir la tasa de mortalidad en niños menores de cinco meses de edad" ***Lubbock MH***

La importancia de la nutrición según Judith E. Brown en su libro ***Nutrición en los diferentes etapas de la vida,*** radica en el consumo adecuado de energía y nutrientes ya que es necesario para que los lactantes alcancen el potencial completo de crecimiento y desarrollo. Una lactancia materna exitosa inicia desde la primera hora de vida después del parto, continuando con lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses; al terminar esta etapa, o sea a los 7 meses, se puede iniciar la alimentación complementaria o introducción a los alimentos acompañando siempre de leche materna.

Para comprender un poco más debemos saber que la leche materna tiene etapas:

Calostro: 3 a 4 días después del parto, líquido amarillo y espeso con alto contenido de grasa y vitaminas, ÚNICO líquido apto para el consumo del bebé ya que cualquier otra preparación puede dañarle los riñones.

Leche de transición: 4 a 15 días después del parto el contenido de grasa aumenta para proveerle más energía al bebé al igual que aumenta la cantidad de vitaminas.

Leche madura: A partir de los 15 días al resto de la lactancia materna (idealmente hasta los 2 años de edad), provee proteínas para el crecimiento y desarrollo muscular del bebé, energía y vitaminas que el lactante necesita.

La lactancia materna tiene una infinidad de ventajas tanto para la madre como para el bebé.

Ventajas para las madres	Ventajas para el lactante
❖ Por medio de la succión que realiza el bebé en el pecho, se elevan los niveles de oxitocina, hormona que estimula las contracciones uterinas, reduce los sangrados posparto, y ayuda a que el útero o matriz regrese a su tamaño normal. ❖ Beneficios psicológicos de la lactancia materna ya que aumenta la confianza en sí mismas, crean un lazo afectivo con su bebé. ❖ Las madres jóvenes que amamantan por más tiempo tienen menor riesgo de padecer cánceres de mama y ovario, así como artritis reumatoide. ❖ La economía del hogar no se ve afectada ya que la leche materna es gratuita.	❖ Le proporciona cantidades de ácidos grasos que promueven el desarrollo óptimo del sistema nervioso central. ❖ Tiene una función protectora contra infecciones por medio de las inmunoglobulinas, células destructoras de hongos y bacterias, tuberculosis, meningitis neonatal, enterovirus, herpes simple, retrovirus y rotavirus, entre otros. ❖ Protege y ayuda al desarrollo del sistema digestivo del lactante. ❖ Disminuye el riesgo de asfixia por aspiración y muerte súbita. ❖ Ayuda a desarrollar los músculos faciales, el desarrollo psicomotor y brinda seguridad emocional.

Uso de las **redes sociales** en la adolescencia

Maricela Tucubal
Psicóloga
Programa Mi territorio sin violencia.
Zaragoza

El uso de las redes sociales principalmente en los adolescentes de nuestro país ha tomado un gran auge y cada vez su uso es masivo, puesto que ellos son más susceptibles a la ola de tecnología en la que actualmente se vive. Según información brindada por los adolescentes, el que no posee un tipo de red social no encaja dentro de los grupos de amistad, la presión que ejercen los pares y los amigos tienden a que el adolescente confirme su necesidad de aprobación por los demás haciendo uso de las redes sociales.

Podemos reflexionar: ¿qué tipo de uso se le está dando a estas redes sociales? ¿Qué vínculos se crean o se establecen por esta vía?, ¿cuáles son los riesgos que se corren el interactuar con personas quienes en la mayoría de casos no se conocen? Al hacer uso de las redes sociales de manera poco informada se corre el riesgo de padecer una adicción e invertir una gran cantidad de tiempo en ello, estar siempre pendiente de la computadora o teléfono y de lo que está sucediendo en esta vía, se descuida la interacción con los demás, no hay una comunicación cara a cara, surge la necesidad de ir ampliando la cantidad de amigos y seguidores, y puede un usuario confiar más en la otra persona que está detrás de la computadora o teléfono sin saber su historial brindándole información personal y que este las utilice para otros fines, así como una fotografía posteada puede terminar en manos de cualquier persona que haga uso inadecuado de ella.

El psicólogo Agustín Martínez sostiene que las redes sociales no siempre tienen efectos negativos si no que a medida que las personas se interioricen sobre el funcionamiento de las redes sociales, mayor será el provecho que obtengan de ellas y pueden ser utilizadas de buena forma, para las personas, adolescentes y jóvenes que saben hacer uso adecuado de las redes sociales les puede generar nuevas oportunidades de estudio, de trabajo e incluso potenciar las relaciones personales.

Algunas desventajas del uso de las redes sociales

- Han servido para llevar a cabo hechos delictivos como lo son estafas y secuestros.
- Promueven el aislamiento entre las personas.
- La información que pueda ser encontrada puede ser poco confiable.
- Se pueden ir sustituyendo las relaciones afectivas reales por las relaciones virtuales.
- Se tiene la probabilidad que la conexión a las redes sociales se vuelva patológica.

Ventajas del uso de las redes sociales

- Favorecen la participación y el trabajo entre personas que no necesariamente deben estar en un mismo lugar para poder realizarlo.
- Permiten construir una identidad ya sea personal o virtual, donde se le permite a los usuarios compartir con otros cibernautas todo tipo de información, como lo son aficiones, creencias, ideologías, entre otros.
- Facilitan las relaciones entre las personas, evitando así cualquier tipo de barrera cultural o física.
- Facilitan la obtención de cualquier tipo de información necesaria en cada momento, pues se cuenta con una actualización de dicha información instantánea.

Por último recordarle a los padres y madres de familia, velar por que sus hijos le den el uso adecuado a las redes sociales; si son niños supervisar qué tipo de páginas se consultan ya que con ello se evitará distintas clases de problemas y se tendrá mejor salud mental día a día.

Importancia del **medio ambiente** en la salud mental

Lic. Marco Antonio Garavito
Director
Liga Guatemalteca de Higiene Mental

Los seres humanos somos seres integrales y necesitamos que para nuestro desarrollo sano se conjuguen una serie de factores. Ninguno de ellos es más importante que el otro. Por el contrario, cada elemento que nos conforma tiene un sentido y un valor para que podamos en lo individual y colectivo tener un grado de satisfacción.

De manera que para alcanzar nuestra seguridad humana, expresada en una mejor salud mental, es necesario que haya mejores condiciones en factores tanto materiales, espirituales y ambientales. Está claro que una persona que no tiene un trabajo digno que le permita contar con los medios económicos para solventar sus necesidades de salud, educación, vivienda, etc., tendrá siempre problemas para sentirse satisfecha con su vida. Igualmente si en la parte psicológica hay elementos que le impiden una vida con un mayor grado de satisfacción emocional, por ejemplo, también será un factor de insatisfacción y, por lo tanto, un factor limitante de una tranquilidad tanto interior, como de relación satisfactoria con las personas de su contexto social. De manera que, tanto lo material, como el estado psicológico, son aspectos que siempre se han considerado como importantes para afirmar que las personas tenemos una determinada salud mental.

Sin embargo, hay un tercer factor muy importante para que la salud mental encuentre un mejor estado. Este no es tan reconocido como los anteriores: lo material y lo psicológico, pero tiene un impacto más profundo, aunque sea en lo cotidiano menos percibido. Esto es el estado en que se encuentra el entorno en el cual vivimos y, sobre todo, los espacios de ambiente natural que rodean al ser humano.

Lamentablemente en Guatemala este ambiente natural ha sufrido un impacto negativo y acelerado en los últimos años. Todavía podemos recordar que hace no mucho tiempo era posible ver una mayor cubierta vegetal en los cerros y montañas de muchos lugares del país, los cuales poco a poco han ido desapareciendo, dando lugar a ambientes naturales más inhóspitos. La eliminación y reducción de los ambientes naturales ha traído otras consecuencias que afectan la vida de las personas y, por lo tanto, su salud mental. A partir de la falta de bosques, sobre todo, se ha incrementado la falta de agua en muchas comunidades. Son muchas las personas que hoy día se ven afectadas porque el agua no llega a sus casas y cuando hay que irla a recoger a un arroyo o río, estas aguas están muy contaminadas y, por lo tanto, causan otra serie de problemas, principalmente en la salud de la gente. Ahora no es raro que para tener agua en las casas haya que esperar días para que caiga un poco en los chorros. Un buen ejemplo es la comunidad de El Rancho, en El Progreso, donde a pesar de que está en las faldas del inicio de la Sierra de la Minas, tienen que esperar días para que les caiga un poco de agua. Anteriormente los nacimientos y ríos de la Sierra abastecían de agua a las comunidades de la región, pero a partir de la deforestación y la falta de cuidado con los nacimientos de agua, estos se han perdido o han reducido dramáticamente sus caudales.

Las condiciones del medio ambiente, entonces, constituyen un factor cada vez más importante para un estado de satisfacción humana. No es lo mismo vivir entre la basura, sin bosques, sin agua, sin flora y sin fauna, que en un medio ambiente que invite a la vida. La salud mental de las personas se fortalece en la medida que vivimos en ambientes que estimulan positivamente nuestros sentidos. Si las escuelas donde los niños/as se educan son ambientes sucios, obscuros, sin espacios para la recreación, etc., seguramente va a haber un impacto negativo en la niñez que se verá en su bajo rendimiento escolar e, incluso, en el grado de violencia y agresividad que manejan en sus relaciones interpersonales.

Es por eso que las comunidades y las personas debemos preocuparnos fuertemente por aportar al mejoramiento de las condiciones ambientales y no seguir destruyéndolo como desafortunadamente ha ocurrido. Las personas no solo debemos esperar qué hacen las autoridades con este tema sino que debemos contribuir de forma concreta a mejorarlo o, por lo menos, a no dañarlo más. Recientemente se dio la primera gran lluvia en el sector central del país y los ríos que desembocan en el Lago de Amatitlán llevaron casi 7 mil toneladas de basura que fueron arrastradas de lo que la gente tira en la calle, en los barrancos, en los ríos, en los tragantes.

Qué podemos hacer como mínimo para proteger el medio ambiente y, con ello, fortalecer nuestra salud mental:

a. Enseñar y concientizar a la niñez que el cuidado del medio ambiente es una condición importante de su vida, tanto hoy, como en el futuro.

b. Solicitar a las autoridades municipales para que realicen campañas fuertes de reforestación en las comunidades, sobre todo en las cuencas de ríos y nacimientos, así como en los cerros y/o áreas verdes, a efecto de que puede haber una mayor retención de aguas que alimenten los pozos que hoy día están surtiendo de este vital líquido a los hogares.

c. No tirar la basura en las calles, ni barrancos, mucho menos en los ríos. Pensar que si se tira en estos el agua se la lleva río abajo, es no valorar cómo nuestras acciones están dañando la vida de otras personas.

Cuidar el medio ambiente es otra forma de cuidar nuestra vida pero, también, la de nuestros hijos, vecinos y comunidades vecinas. Destruir el medio ambiente es destruirnos nosotros mismos, aunque no nos estemos dando cuenta de ello.

¡SIN MEDIO AMBIENTE SANO, NO HAY PERSONAS NI COMUNIDADES SANAS.

La importancia de saber **escuchar**

Lic. Israel Lopez
Psicólogo, Coordinador
Programa Mi Territorio sin Violencia

Los seres humanos tenemos cinco sentidos y cada uno de ellos se utiliza para una acción determinada. Uno de los más importantes es el oído. Sin este sentido, la comunicación sería bastante complicada y el equilibrio de nuestro cuerpo necesitaría de una reeducación. Con el sentido del oído podemos recibir información de los sonidos de nuestro entorno, reconocer los diferentes fenómenos naturales, así como animales y, sobre todo a las personas, sin necesidad de verlas.

Las personas tenemos la necesidad de comunicarnos entre nosotros y para ello hemos desarrollado el lenguaje. Pero una de las necesidades más importantes del ser humano respecto a esta necesidad de comunicación, es sentir que es escuchado, escuchar es algo fundamental y que hace que el mensaje se reciba mucho mejor.

Saber escuchar no sólo es oír a otra persona, es mucho más. Por un lado se necesita que haya una empatía entre el emisor y receptor, un conocimiento previo de ambos, o que el tema de la conversación sea de interés para ambos. Una vez que se establece esa relación entre ellos, lo que se expresa es importante. También, es clave tener en cuenta que, cuando nosotros queremos escuchar a alguien, tenemos que estar abiertos a lo que se dice e, independientemente de que pueda gustarnos o no, los sentimientos de la persona estarán presentes en la conversación y lo que tiene que interesar es la otra persona y no nosotros. Para escuchar tenemos que tener una conexión visual con la persona para que entienda y sepa que nos importa lo que nos está diciendo. Nuestra postura corporal y gestos han de ser cercanos y lentos para aportar tranquilidad y relajación a quien nos habla. Saber escuchar nos ayuda a relacionarnos, nos hace conocer a quien tenemos delante, ya sea su personalidad, sus temores, deseos, etc., nos aporta información útil desde el punto de vista humano.

Consideremos las "10 Reglas de la Buena Escucha" de Keith Davis, que son las siguientes

1. Deje de hablar. Usted no puede escuchar si está hablando.
2. Hacer que el que habla se sienta cómodo. Ayúdelo a sentirse que es libre de hablar.
3. Demuéstrele que desea escucharlo. Parezca y actúe como si estuviera sinceramente interesado. No lea la correspondencia mientras le hablan.
4. Elimine y evite las distracciones. No se distraiga jugando con pedazos de papel, escribiendo, etc.
5. Trate de ser empático con el otro. Trate de ponerse en su lugar, de manera que Ud. pueda comprender su punto de vista.
6. Sea paciente. Dedíquele el tiempo necesario, no interrumpa.
7. Mantenga la calma y su humor. Una persona colérica toma el peor sentido de las palabras.
8. Evite discusiones y críticas, sea prudente con sus argumentos. Esto pone al otro "a la defensiva", tiende a predisponerlo.
9. Haga preguntas. Esto estimula al otro y muestra que usted está escuchando, además de ayudar a desarrollar otros temas. (Esta es otra de las características de los negociadores exitosos, preguntar mucho)
10. Pare de hablar. Esto es lo primero y lo último. Todas las otras reglas dependen de esto. Ud. no puede ser un buen escucha mientras esté hablando.

Radio revista de salud mental "Mejores Días"

Gladys Ardón
Psicóloga
Programa Mi Territorio sin Violencia
Sumpango

Dentro de los ejes de trabajo del programa Mi territorio sin violencia, se encuentra también, el que se realiza en medios de comunicación. Este año los programas radiales continúan realizándose dentro de los territorios donde se desarrolla el programa, pero ahora, cuentan con una nueva estructura, la de una Radio Revista, que es una forma novedosa de llamar la atención, de hacer reaccionar al oyente e incidir en un cambio.

En esta radio revista se incluyen diferentes secciones:

Días en familia: Se hacen reflexiones para fortalecer la unión familiar y tomar conciencia de la importancia de la equidad de género.

Mejores noticias: En esta sección se informa sobre las noticias más relevantes tanto a nivel científico, como comunitario, nacional, entre otros.

Días de salud: Se toman en cuenta diferentes aspectos que sean de beneficio para mejorar la salud física, mental y espiritual de las personas.

Risoterapia: Estudios científicos han demostrado que el buen humor es beneficioso para la salud, porque contribuye a **aumentar las defensas** y a mejorar el sistema inmunológico, por esta razón la existencia de esta sección, donde se cuenta chistes, anécdotas o frases de contenido gracioso que contribuyen a la salud mental del individuo.

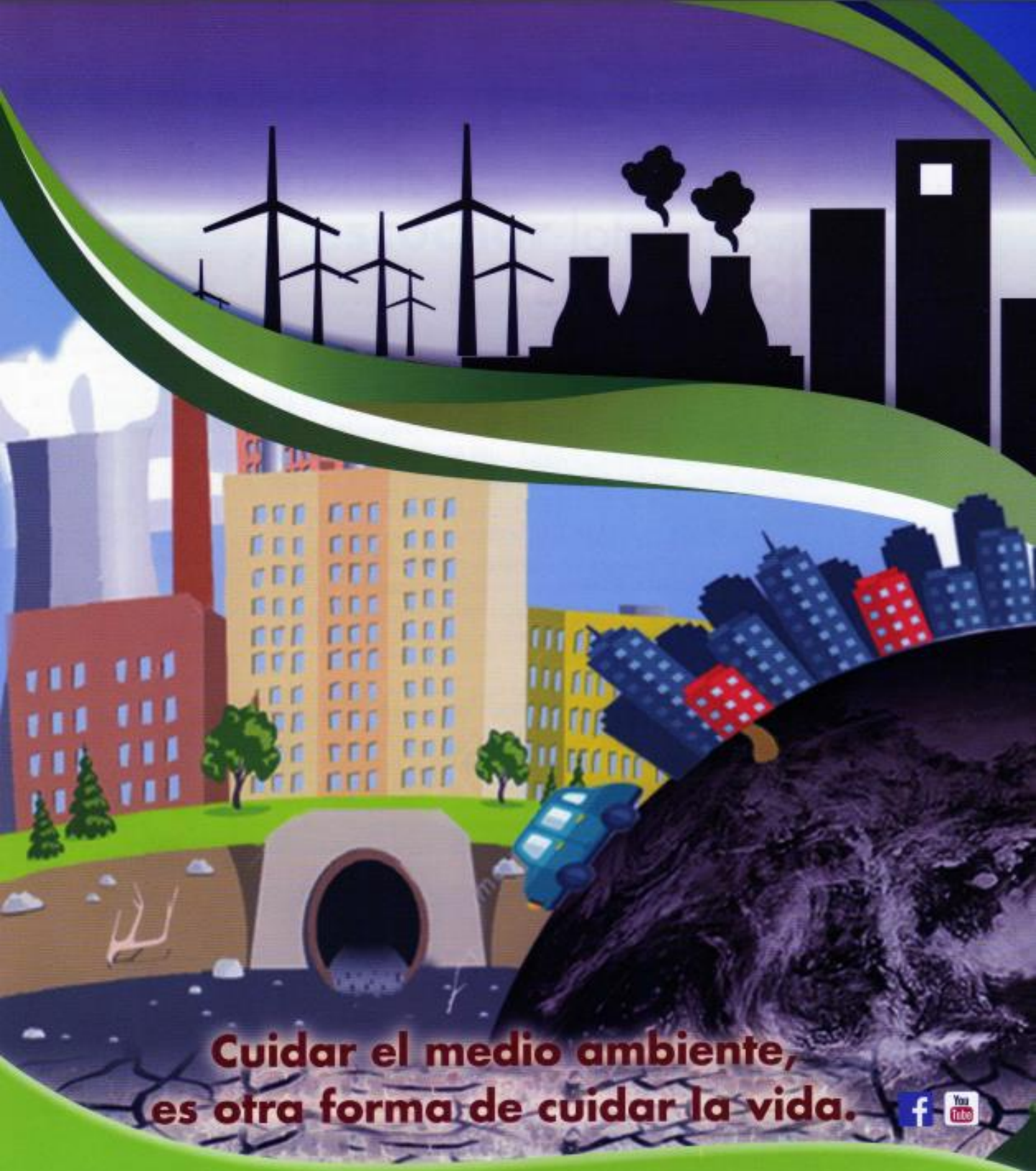
Días ecológicos: En esta sección se abordan temas que ayudan a mejorar las relaciones de los seres vivos entre sí y con el medio ambiente.

La tienda: Consiste en un radioteatro que se desarrolla en una tienda popular, plantea problemáticas de la vida cotidiana y cómo se pueden resolver.

Trapitos al sol: En esta sección todas las semanas se cuenta con un invitado, especialista en un tema específico para despejar todas las dudas alrededor de este.

La estructura de la radio revista, se tomó de la experiencia y el éxito adquirido en los años 1999 a 2001, con el programa radial llamado Mejores días, creado y desarrollado por personal de la LGHM, que se difundió en Emisoras Unidas.

Ahora, gracias al gran apoyo de las radios comunitarias, **Radio Vida (103.5 FM)** en Sumpango, Sacatepéquez, y **Heredia Radio (91.9 FM)** en el municipio de Zaragoza, Chimaltenango, se ha podido difundir la radio revista "Mejores días" para llevar a la audiencia diversos temas de salud mental y temáticas que nos ayuden a ser mejores personas y que nos impulsen a vivir **Mejores Días.**



LIGA GUATEMALTECA DE HIGIENE MENTAL: 12 calle "A" 0-27 zona 1, • teléfono: 2232 6269 • fax: 2238 3739 • e-mail: ligaghm@gmail.com • director: Marco Antonio Garavito Fernández • edición: Israel López y Gladys Suquen • fotografías: Liga Guatemalteca de Higiene Mental • diagramación: Gudy González • corrección: Jaime Bran • 1,500 ejemplares, junio 2016 • impreso en: Serviprensa, S. A., PBX: 2245-8888