



RESPIRAR POLO NARIZ: CUESTIÓN DE SAÚDE E ALGO MÁIS

RAQUEL PADRONES GARCÍA. MESTRA AL

A natureza dotounos dun órgano específico para respirar: o nariz. Porén esta función vital non sempre é realizada por dito órgano. Existen distintos modos de respirar, así distinguimos entre respiración nasal, respiración buco-nasal e respiración bucal.

- Na respiración nasal o aire é inspirado e espirado polo nariz. Este modo respiratorio é o máis axeitado porque permite unha oxixenación óptima do cerebro e polo tanto un maior grao de atención e concentración para realizar calquera actividade.
- Na respiración buco-nasal o aire é inspirado polo nariz e espirado pola boca. Este modo respiratorio é esencial porque grazas a el falamos. Podemos articular palabras porque espiramos aire.
- Na respiración bucal o aire é inspirado e espirado pola boca. Este é o modo que precisamos para respiracións de emerxencia. Podemos comprobalo en distintas situacións: cando rimos, cando choramos, cando temos feito un esforzo físico, cando estamos acatarrados, cando boque-xamos, en momentos de ansiedade, nerviosismo etc. Así pois a respiración bucal é un modo respiratorio necesario para momentos e situacións puntuais. Cando se instala (por diversas causas) como modo respiratorio habitual é dicir cando unha persoa respira durante o día e durante a noite pola boca en vez de facelo polo nariz, considérase unha alteración do proceso respiratorio. Dita alteración necesita atención e reeducación porque inflúe negativamente en distintos aspectos como veremos máis adiante.

Non caso dos nenos esa reeducación faise especialmente importante. É doado saber se un neno é respirador bucal, os sinais son ben visibles:

- Durante o día o neno, en situación de repouso, ten sempre aberta ou entreaberta a boca (non existe o peche labial).
- Durme coa boca aberta, pola mañá a súa almofada pode estar húmida. Fai ruído respiratorio e/ou ronquido.
- Mastiga coa boca aberta.
- Non se decata de ter atascado o nariz.

¿Qué facer?

O primeiro coñecer o porqué desa respiración bucal. Para iso temos que acudir ó médico. As causas poden ser de tipo orgánico ou funcional. Chámanse orgánicas cando o neno respira pola boca porque non pode facelo polo nariz por sufrir unha obstrución nasal.

Chámanse funcionais cando, a pesar de non sufrir obstrución, o neno respira pola boca por hábito adquirido e firmemente instalado ó longo do tempo dende o seu nacemento.

Entre as causas orgánicas de obstrución nasal máis frecuentes atópanse as seguintes:

- Hipertrofia de adenoides (coñecidas como vexetacións).
- Hipertrofia das amígdalas (anxinas)
- Asma.
- Alerxia.
- Desviación do tabique nasal.
- Presencia de pólipos nasais. Alteracións nos cornetes nasais.

Sempre que exista unha causa orgánica debe ser valorada e tratada (con fármacos ou cirurxía) polo profesional médico que corresponda. Unha vez eliminada a causa primaria de obstrución, é preciso levar a cabo a

reeducación respiratoria por parte do especialista da linguaxe (logopeda, mestres de audición e linguaxe etc.) que terá como obxectivo o restablecemento da respiración nasal. Ademais (e como xa veremos máis adiante debido ás alteracións que se producen nos dentes) é moi probable que tamén sexa necesaria a intervención do odontólogo e do ortodoncista.

As causas funcionais máis frecuentes en nenos son os malos hábitos de sución:

- Alongar en exceso o uso do chupete.
- Alongar en exceso o uso do biberón.
- Hábito de sución dixital (ter o costume de chupar un ou máis dedos).
- Hábito de sución do labio, da lingua.
- Chupar obxectos, mangas, etc.
- Morder as uñas, obxectos, etc.

En xeral calquera hábito de sución alongado no tempo favorece a respiración bucal porque impide o peche labial e obriga a manter a lingua nunha posición baixa ou descendida.

Cando a causa é funcional o obxectivo é descondicionar os malos hábitos que instalaron a respiración bucal para iniciar a aprendizaxe da respiración nasal.

AS CONSECUENCIAS NEGATIVAS DA RESPIRACIÓN BUCAL

Na saúde:

O nariz filtra, quenta e humedece o aire. Sen embargo o aire que entra pola boca chega frío, seco e sucio polo que o neno vai sufrir procesos infecciosos con frecuencia. Ademais o estancamento do moco nasal vai favorecer a proliferación local dos microbios.

Na capacidade de atención:

A mala oxixenación cerebral vai producir fatiga, dificultando a atención e polo tanto a aprendizaxe.

No descanso:

Son nenos que durmen mal (podendo aparecer episodios de apnea) e adoitan amosar somnolencia, desgana e cansancio durante o día.

Na configuración da cara:

Existe unha estreita relación entre o modo respiratorio e o crecemento xeral da cara, especialmente do eixo facial.

A respiración bucal propicia: un crecemento estreito e alongado da cara (fig. 1), un nariz pequeno e estreito, labios abertos e incompetentes, labio superior cóncavo, corto e hipotónico.

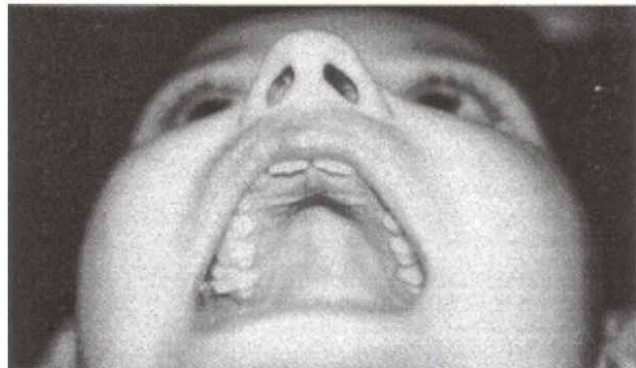


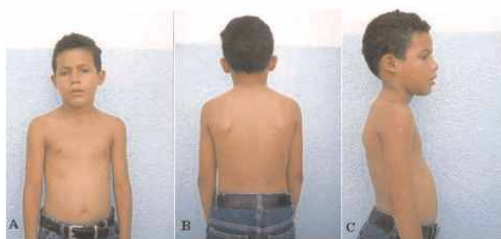
Na boca:

Dentro da boca a respiración bucal pode producir maloclusión dental (mordida aberta, cruzada.. (Fig. 2), encías moi desenvolvidas e irritables, paladar alto e estreito (Fig. 3), lingua ancha e hipotónica en posición baixa (que pode aparecer interposta entre os dentes).



Fig. 3 Padar alto e estreito, é visible tamén o excesivo relevo das rugas palatinas



**Na postura:**

O neno respirador bucal adoita adiantar o cráneo para aumentar o espazo aereo e favorecer o paso do aire. Este feito vai romper o ángulo correcto entre o cráneo e as cervicais e, co paso do tempo, vai alterando toda a postura que se caracterizará por un torax estreito e afundido (Fig. A) omóplatas saíntes (Fig. B) e abdomen prominente (Fig. C)

Na fala:

Amosan unha fala en xeral imprecisa, con dificultades para coordinar a respiración coa emisión dos sonidos e para dicir palabras que teñan fonemas que necesitan: ben dunha posición elevada da lingua, ben do peche labial ou dental.

Outras alteracións asociadas á respiración bucal son: a secreción excesiva de saliva con dificultades para o seu control, a masticación ineficaz e a deglución atípica. Tampouco é estraño que teñan alterado o olfacto, a función gustativa e o apetito.

Para finalizar consideramos que, sexa cal sexa a causa (obstrucción nasal ou malos hábitos), a reeducación respiratoria é necesaria. Se conseguimos restablecer un patrón respiratorio axeitado o benestar do neno mellorará en aspectos tan importantes como a saúde, o sono, a atención, a fala... en definitiva, a súa vida. O proceso é lento, sobre todo cando temos que descondicionar un mal hábito. Todos coñecemos a facilidade coa que collemos un mal hábito e o difícil que resulta abandonalo. A perseverancia na realización dos exercicios, a paciencia e a motivación tanto do neno como da súa familia e dos profesionais implicados teñen un peso importante no éxito da reeducación.

Aparte da reeducación hai unha serie de sinxelas medidas que poden axudar aos nenos respiradores bucales a sentirse mellor cada día tanto na casa como na escola. Entre elas destacaríaa dúas.

Unha: ventilar e afastar ós nenos dos ambientes cargados. Se a limpeza do aire que respiramos é sempre beneficiosa para todos faise aínda máis importante no caso de que haxa na casa ou na aula un ou varios nenos con respiración bucal xa que, como dixeramos ó comezo, a boca non filtra, non limpa o aire que inspira.

A outra: ensinemos ós nenos a sonarse, axudémoslles a notar que o seu nariz existe e a importante función que ten, fronte ó espello facer que se fixe se o nariz está atascado ou limpo, que se acostumen dende pequenos a meter un pano no peto antes de saír de casa e saiban usalo porque respirar polo nariz como temos visto é unha cuestión de saúde e algo máis...

OS REIS DA CASA

MARITA VILAR ARMAS. ORIENTADORA

Non so no traballo ou na escola atopamos exemplos de mobbing ou bullying, senón tamén no ámbito familiar.

Existen moitos casos de fillos acosadores, nenos consentidos, caprichosos, sen límites, que organizan a vida familiar, dan ordes pais, chantaxean a todo aquel que intenta frenalos e terminan impondo a súa propia lei.

En xeral estes problemas son escasos e ocasionais. A maioría das familias educan ben, pais e fillos apoíanse, respéctanse, quérense e compréndense. Pero debemos pararnos a reflexionar para poder atallar o problema nos primeiros momentos.

Vivimos nunha sociedade permisiva que educa aos nenos nos seus dereitos pero non nos deberes. Para non traumatizalos permíteselles todo, cómpraselles todo. Todo se quere alcanzar sen esforzo.

A televisión non sempre é educativa e non pode ser utilizada como canguro.

Os nenos teñen unha xornada escolar de cinco ou máis horas que completan coas actividades extraescolares e chegan a casa demasiado cansos. Todos andamos a presa e estresados Hai que buscar tempo para falar cos fillos, contar contos, escoitalos, xogar con eles.

Temos que educar aos fillos xa desde moi pequenos, ensinándolles valores, a sentir e manifestar afecto, formalos na empatía, en poñerse no lugar do outro, educalos nos dereitos e nos deberes, na tolerancia, marcando regras, exercendo un control e se fai falla saber dicir "non".

Os nenos teñen que coñecer as consecuencias das súas conductas e aprender a controlar os seus impulsos.

Os pais deben apoiar a labor educativa nos tres piares básicos: autoridade, competencia e confianza. Que non funcione só a última. A relación de autoridade facilita e axuda a que as normas se cumpran.

É normal que un neno teña unha "rabieta", unha "pataleta", cando non consegue o que quere. As rabietas son estalidos emocionais, unha forma de comunicarse ou de chamar a atención pero hai que ensinarlles a encamiñar esa rabie. Un neno debe aprender a non ter todo canto quere. Hai que ensinarlle a afrontar a frustración, a compartir as cousas, a deixalo columbio aos outros, a non pegar.

Hai cousas que aos catro anos fan gracia, aos seis dicimos "cousas de nenos" pero aos catorce xa están enraizadas e provocan conflitos e desbórdase o problema.

Xa sabemos que educar é unha tarefa difícil e non hai recitas máxicas pero si podemos dar algunhas pautas:

Retirar a atención. Se o fillo di un taco, non prestes atención nin te rías nin lle regañas.

As pataletas, os berrinches e os choros facilmente poden ser eliminados se retiramos a atención. En principio a retirada de atención pode provocar nos nenos un aumento da conducta inadecuada, chorar máis forte, pero debemos permanecer firmes na nosa actitude. Non prestar atención é unha maneira de frear o comportamento negativo. Prestar atención axúdanos a potenciar as conductas adecuadas. A atención axúdanos a reforzar todo o que o neno fai ou di, tanto se a conducta é adecuada como se non o é.

Tempo fóra ou tempo para pensar. Consiste en retirar ao neno dunha determinada situación, lonxe de calquera elemento que poida ser reforzador (nun espazo que non teña xoguets nin tele). O obxectivo é que o neno reflexione, sexa consciente de que unha conducta inadecuada ten unha consecuencia. Eses minutos permíttelle relaxarse sen berros nin enfados.

Retirada de reforzadores. Consiste en retirar algo agradable para o neno ante un comportamento inadecuado. Deixalo sen xoguets durante uns minutos, apagala tele e volvela prender cando se porte ben. Non funcionan as ameazas se aprazas as consecuencias (non terás regalos no teu cumpre) nin os castigos dunha duración esaxerada (sen tele todo o mes). A retirada de reforzos debe facerse de forma inmediata e constante.

Establecemento de normas. Recordarlles que as normas ponas o adulto. Deben ser claras e sinxelas, firmes, para todos (os pais son o exemplo) e adaptadas ao grao de maduración do neno. Normas relacionadas cos hábitos e rutinas como a hora de levantarse, de comer, de vela tele... Ou normas relacionadas coa convivencia como non pegar, pedir por favor as cousas, non se toca...

Atallémolo problema a tempo, marquemos pautas, poñamos límites moi claros e derrochemos cariño. Os resultados serán visibles, evitaremos ter nenos caprichosos e consentidos que so fan graza aos seus propios pais.

Publicidade

ALFAGUARA
Obradoiro
Santillana
Seguimos avanzando

Oxford
Pocket
Para estudantes de inglés
Oxford
Pocket
Gente

GRUPO ANAYA
XERAIS

EDELVIVES



DECÁLOGO DO DEPORTE EN IDADE ESCOLAR E PAPEL DOS PAIS E NAIS

IGNACIO LÓPEZ PRESEDO. MESTRE EF

Hoxe en día son moitos os intentos que se fan por establecer decálogos que garantan os dereitos dos nenos e nenas a hora de practicar unha actividade deportiva. Dende diferentes medios faise referencia a eles, pero en ocasións, quédanse en simples intentos plasmados sobre o papel ou palabras sen validez.

Os decálogos deberían de ser feitos e non simples enunciados, as palabras cando non son máis que iso non teñen xustificación, o realmente interesante son os feitos na práctica, non basta con establecer enunciados, hai que pasar a acción.

Non pode ser que un nen@ sexa "escrav@" da súa propia práctica deportiva, que o que debería ter como finalidade a diversión, o disfrute, se converta en fonte de tensión e presión.

Resulta penoso ver como nen@s de 7-8 anos que participando na competición dun deporte dedican máis tempo a mirar para o seus pais/nais que a atender ao propio xogo, esperando a aprobación ou reprimenda de cada acción que realizan.

DECÁLOGO DOS DEREITOS DOS NEN@S A PRACTICAR DEPORTE

Existen unha serie de dereitos que deberían de ser respectados dende o momento no que un nen@ decide practicar deporte:

- Dereito a practicar deporte.
- Dereito a elixir a modalidade deportiva que lle guste.
- Dereito a participar nun nivel acorde coa súa madurez e capacidade.
- Dereito a contar coa dirección dun técnico cualificado.
- Dereito a contar co apoio dos pais/nais.
- Dereito a compartir a dirección e a toma de decisións do deporte no que participa.
- Dereito a participar nun entorno seguro e saudable.
- Dereito a unha preparación axeitada para a participación nos deportes.
- Dereito a igualdade de oportunidades para loitar polo éxito.
- Dereito a ser tratad@ con dignidade.
- Dereito a divertirse no deporte.

PAPEL DOS PAIS E NAIS DOS/AS XÓVENES DEPORTISTAS

En relación aos decálogos, o papel que os pais e nais desempeñamos na práctica deportiva dos nosos fill@s resulta de gran importancia, pois dos mesmos dependerá en gran medida que se garantan os dereitos dos nen@s.

Como pais e nais de nen@s que practican deporte debemos de propoñernos dar resposta as seguintes preguntas, co obxecto de reflexionar e analizar se o papel que desempeñamos resulta beneficioso ou prexudicial na práctica:



- ¿Animo demasiado ao meu fill@a a facer deporte e a participar en competicións?
- ¿Dou indicacións técnicas ao meu fill@ durante unha competición ou antes e despois da mesma?
- ¿Desespérame ou irritame que o meu fill@ ou o seu equipo perdan con outros que considero que son inferiores?
- Nos deportes de equipo, ¿amoseille algunha vez o meu enfado ao adestrador/a do meu fill@ por non contar con el/a como titular do equipo ou por asignarlle un posto que creo non lle corresponde?
- ¿Recrimino ao árbitr@ durante unha competición cando a súa actuación non me parece acertada?
- ¿Recriminei ou discutin abertamente algunha vez cos pais ou nais doutros deportistas durante un adestramento o nunha competición?
- ¿Ridiculiceei en algunha ocasión ao meu fill@a ou a un compañeir@ ou adversari@?
- ¿Falei algunha vez despectivamente do comportamento e da forma de como o adestrador/a do meu fill@ fai o seu traballo?
- ¿Doule demasiada importancia ou crítico o resultado do meu fill@ nunha competición?
- ¿Soño con que o meu fill@ sexa algún día un gran campión/a?
- ¿Ameazo ao meu fill@, e incluso chego a castigalo con deixar de facer deporte cando non vai ben nos estudos ou fai algo mal?
- ¿Son consciente do gran número de beneficios que a práctica dun deporte lle pode aportar ao meu fill@, independentemente dos resultados deportivos?
- ¿A moso pouco interese en acompañar ao meu fill@ aos adestramentos ou competicións?
- ¿Asisto a unha reunión a falar co adestrador/a cando este/a me cita?
- ¿Penso que meu fill@ podería dedicarse a outro tipo de actividades máis proveitosas que facer deporte?

Responder cun **SÍ** a maioría destas preguntas, pode indicar por un lado, unha excesiva implicación na práctica deportiva dos nosos fill@s, e por outro un rexeitamento ou apatía cara a mesma. En ambos casos, a situación, pode desencadear que o noso fill@ experimente unha excesiva presión que contribúa a provocar desaxustes emocionais, deterioro da relación familiar, perda de motivación ou interese pola práctica do deporte e, incluso, chegando a provocar o abandono do mesmo.

RECOMENDACIÓNS

Como pais e nais o noso comportamento en relación á práctica deportiva dos nosos fillos e fillas debería de:

- Facilitar que os nosos fill@s practiquen a modalidade de actividade deportiva que máis lles guste, en

lugar da que máis nos guste a nós.

- Interesarnos polo deporte que práctica o noso fill@, observar si lle gusta, si se diverte, si progresa e aprende, asistindo as competicións ou actividades nas que participe.
- Esquecerse dos modelos deportivos da alta competición.
- Non obsesionarse coa especialización temperá, que o nen@ practique todo aquilo que lle guste, non se pode pretender a especialización nunha modalidade deportiva antes de finalizar a etapa da Educación Primaria.
- Interesarnos polo enfoque da práctica deportiva por parte do adestrador/a do noso fill@, solicitándolle información sobre as características de organización e funcionamento da actividade e sobre o que espera dos pais/nais dos deportistas.
- Animar ao noso fill@ a practicar a actividade deportiva.
- Ser conscientes de que o realmente importante é que o nen@ realice, practique, unha modalidade deportiva, sexa cal sexa.
- Aplaudir as actuacións tanto dos nosos propios fill@s como as dos compañeir@s ou dos adversari@s, valorando xa de por si o feito de participar.
- Non recriminar as malas actuacións e valorar o esforzo e non o resultado.
- Asistir, participar e colaborar co adestrador/a cando nos convoque a unha reunión.
- Colaborar co noso fill@, co adestrador/a, coa entidade e co equipo na organización e funcionamento das actividades e competicións.
- Preguntar ao adestrador/a educada e discretamente (no lugar e momento axeitados), sobre a evolución do noso fill@ ou cando hai algo que non comprendemos ou non nos gusta.
- Apoiar ao adestrador/a na súa labor ou tarefa de dirixir a práctica deportiva.
- Non esquecer ao resto de membros da familia, conseguindo que ningún membro se sinta especialmente rexeitado ou enalzado/encamiado polo deporte que practica.

CONCLUSIÓN

En definitiva, coñecer a esencia da práctica deportiva que realizan os nosos fill@s e ser conscientes do papel que debemos desempeñar como pais/nais resultará fundamental para garantir que a mesma resulte beneficiosa e que ao mesmo tempo favoreza a educación e formación integral dos nenos e nenas.