El Camino hacia el Bienestar

Cómo ayudar
a su niño
con lesión cerebral
o a su niño
con daño cerebral,
retraso mental,
deficiencia mental,
parálisis cerebral,
epiléptico, autista,
atetósico, hiperactivo,
con trastorno de déficit de atención,
desarrollo tardío
o con síndrome de Down.

Por Glenn Doman y el Personal de
Los Institutos para el Logro
del Potencial Humano

Dedicatoria

Para todas las maravillosas madres y padres
a quienes les ha sido confiado un niño con
lesión cerebral.
Por su determinación,
su energía y su valor
de seguir buscando hasta encontrar
la ayuda que necesitan
para salvar a su niño.

El Camino hacia el Bienestar es estrictamente informativo y educativo. No pretende ser un consejo médico, ni tampoco reemplazar las recomendaciones de su médico.

Por razones obvias, los autores, editores y distribuidores de este libro no asumen responsabilidad médica ni legal de cómo se utilice esta información.

El uso de esta información es responsabilidad suya. Por favor, si fuera necesario, consulte a un profesional médico.

¿QUIÉN DEBE LEER ESTE LIBRO?

Su niño pudo haber sido rotulado como retrasado mental, atetósico, deficiente mental, con desarrollo tardío, hiperactivo o con parálisis cerebral, autista, epiléptico, apopléjico, con trastorno de déficit de atención, con problemas de lectura o aprendizaje, o cualquier otro tipo de síndrome como el síndrome de Down.

Dependiendo del área del cerebro que esté lesionada, su niño puede tener problemas de movimiento, sensación, vista, audición, habla, aprendizaje, comportamiento o cualquier combinación de estas cosas. Además, su niño puede tener problemas como alergias, digestión, evacuación, convulsiones o salud y bienestar en general, o puede estar en coma.

Todos estos problemas son síntomas de una lesión cerebral.

El cerebro es responsable del funcionamiento de todo el cuerpo. Debido a esto, una lesión cerebral puede causar muchos síntomas diferentes.

Si su niño presenta alguno de estos síntomas o rótulos, este libro es para usted.

INTRODUCCION

Existen cinco caminos hacia dentro del cerebro. Podemos ver, oír, sentir, gustar y oler. Aprendemos todo a través de estos cinco caminos.

Existen miles de maneras de estimular el cerebro a través estos cinco caminos.

Cuando se mejora una función del cerebro, en cierto grado se mejoran todas las sus funciones.

Durante mucho tiempo se tomó como un hecho que el crecimiento y el desarrollo del cerebro son hechos predestinados e inalterables. Por el contrario, el crecimiento y desarrollo del cerebro es un proceso dinámico y siempre cambiante.

El cerebro crece con el uso.

La lesión cerebral está en el cerebro.

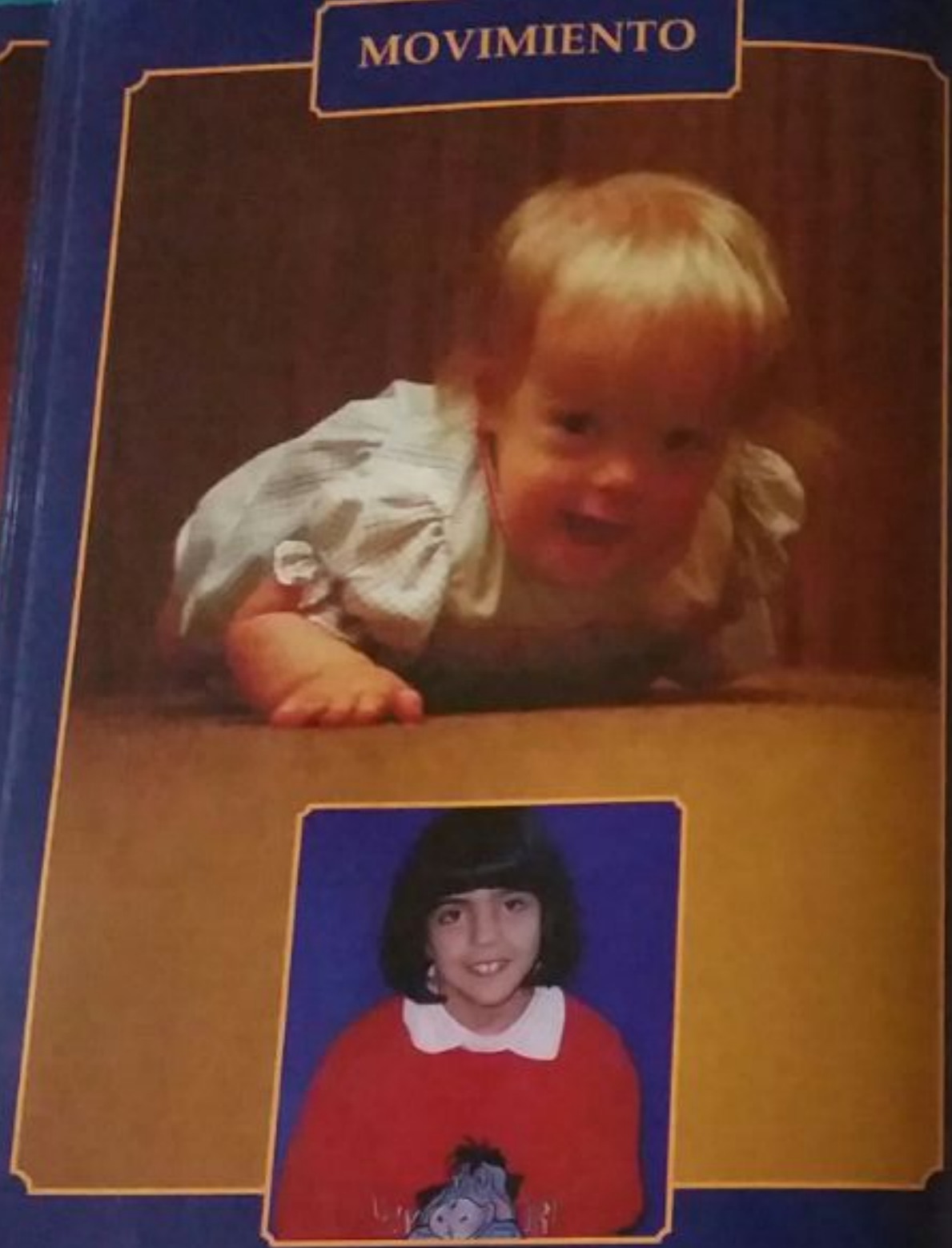
El tratar los síntomas de la lesión cerebral no funciona.

Los niños con lesión cerebral no son casos perdidos.

Miles de niños con lesión cerebral de todo el mundo están en el camino hacia el bienestar. Algunos han logrado recorrer todo el camino.

Los padres son la respuesta, no el problema.

MOVIMIENTO



Cristina (COLOMBIA) Cristina no era capaz de correr, caminar, gatear o siquiera arrastrarse sobre su vientre. Solo podía gatear de "brinquito" en sus rodillas. A la edad de nueve años comenzó un programa de estimulación y oportunidad en su casa con sus padres. Para cuando tenía 11 años, podía arrastrarse y gatear y era capaz de caminar 3 kilómetros al día por sí misma.

Lo que usted necesita saber

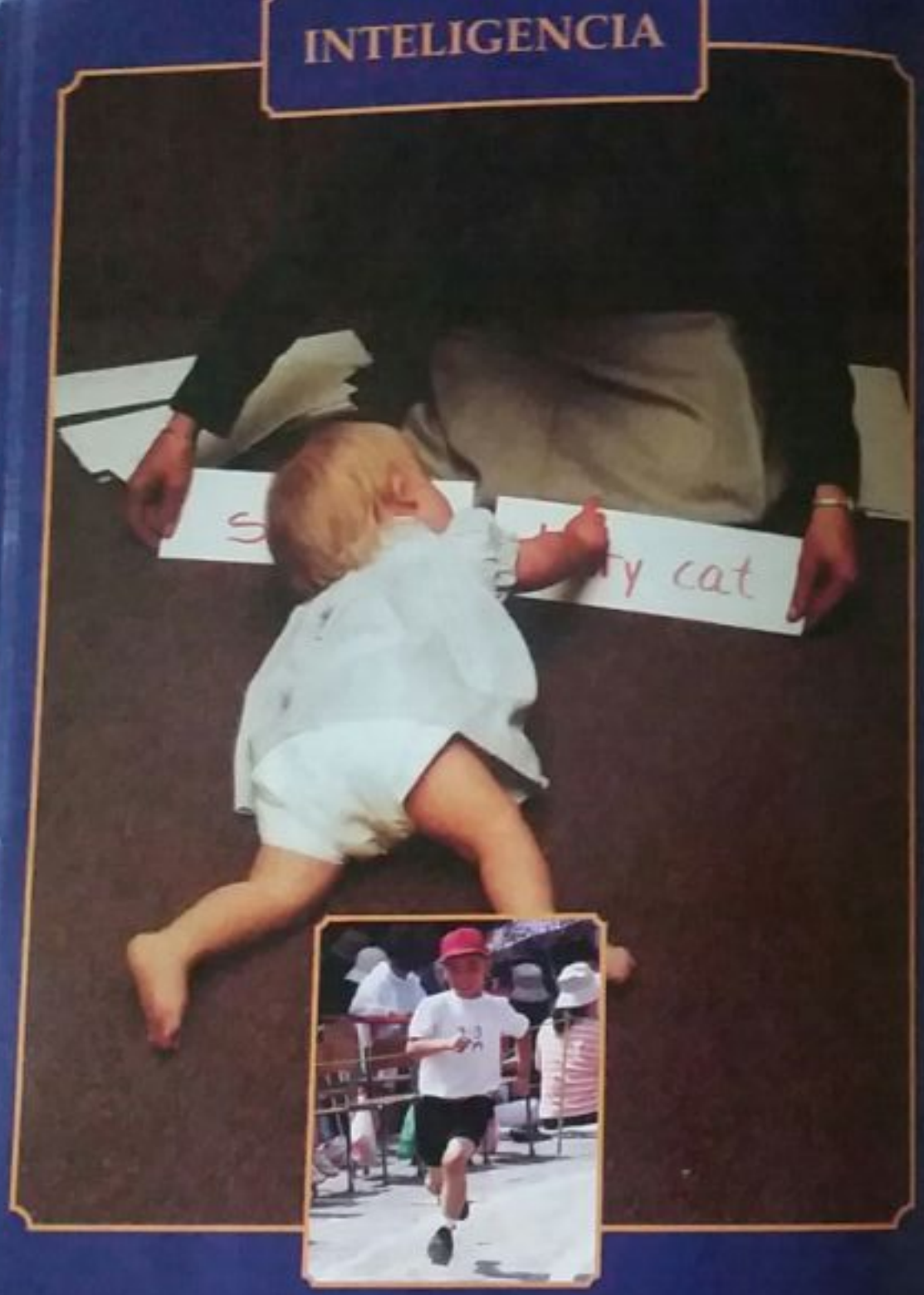
1. El movimiento es básico para la vida.
2. Los niños con lesión cerebral necesitan moverse lo más posible.
3. Es vital crear un ambiente ideal para que el niño con lesión cerebral se mueva.
4. Para que el niño pueda moverse adecuadamente, debe estar sobre su vientre, no sobre su espalda.
5. Cualquier aparato que restrinja o inhiba el movimiento puede ser dañino para el niño con lesión cerebral.
6. El movimiento optimiza la respiración y aumenta el oxígeno al cerebro, con consecuente mejor funcionamiento del cerebro.
7. El movimiento mejora la estructura del cuerpo.
8. El movimiento desarrolla la vista.
9. El movimiento aumenta la inteligencia.
10. El movimiento mejora la digestión, la evacuación y la salud.
11. El movimiento reduce las enfermedades respiratorias.

Qué hacer para crear un ambiente ideal

1. Dé a su niño la oportunidad de moverse lo más posible.
2. Para crear un ambiente ideal para el movimiento, proporcione un espacio ilimitado y un piso limpio, tibio y seguro.
3. Si su niño puede arrastrarse sobre el vientre, hágalo arrastrarse lo más posible.
4. Si su niño puede gatear sobre sus manos y rodillas, hágalo gatear lo más posible.
5. Si su niño puede caminar, hágalo caminar lo más posible.
6. Si su niño puede correr, hágalo correr lo más posible.
7. Es muy buena idea que usted se arrastre, gatee, camine o corra junto con su niño.
8. Sea cual fuera la actividad física que su niño pueda hacer, deje que la haga completamente por sí mismo.
9. Sea cual fuera la actividad física que su niño pueda hacer por sí mismo, procure que la haga con frecuencia, aunque durante períodos cortos de tiempo a lo largo del día.
10. Haga que cada sesión con su niño sea alegre y exitosa. El éxito crea la motivación, la cual crea más éxito.

Lo que *No* debe hacer

1. *No* coloque a su niño sobre la espalda.
2. *No* limite la oportunidad de que su niño se mueva en un ambiente seguro.
3. *No* restrinja la oportunidad de su niño de moverse al cargarlo durante períodos largos de tiempo.
4. *No* le ponga a su niño ropa que restrinja su movimiento.
5. *No* ponga a su niño en ningún tipo de aparato que restrinja o inhiba el movimiento (sillas de ruedas, corrales, cunas, mochilas, carriolas, aparatos ortopédicos o columpios), a menos que esté transportando a su niño.
6. *No* coloque a su niño en una andadera, puede ser peligroso.
7. *No* trate de ayudar a su niño tocándolo, empujándolo o sosteniéndolo cuando se esté moviendo o tratando de moverse.
8. *No* obligue ni soborne a su niño para que se mueva.
9. *No* corrija ni critique la manera en que se mueve su niño.
10. *No* agote a su niño, ni permita que haga más de lo que puede.
11. *No* olvide que cada esfuerzo que hace su niño por moverse es heroico.



Akito (Japón) A los cinco años, Akito tenía sólo el entendimiento de un niño de dos años, tenía un lenguaje de cerca de 100 palabras y podía identificar algunas letras y números, pero no palabras. Tenía problemas en la interacción con otros niños de su edad. Después de dos años y medio de un programa de estimulación y oportunidad en casa con su madre y su padre, ahora se encuentra al nivel de su edad en todas las áreas y asiste a una escuela con niños de su misma edad.

Lo que usted necesita saber

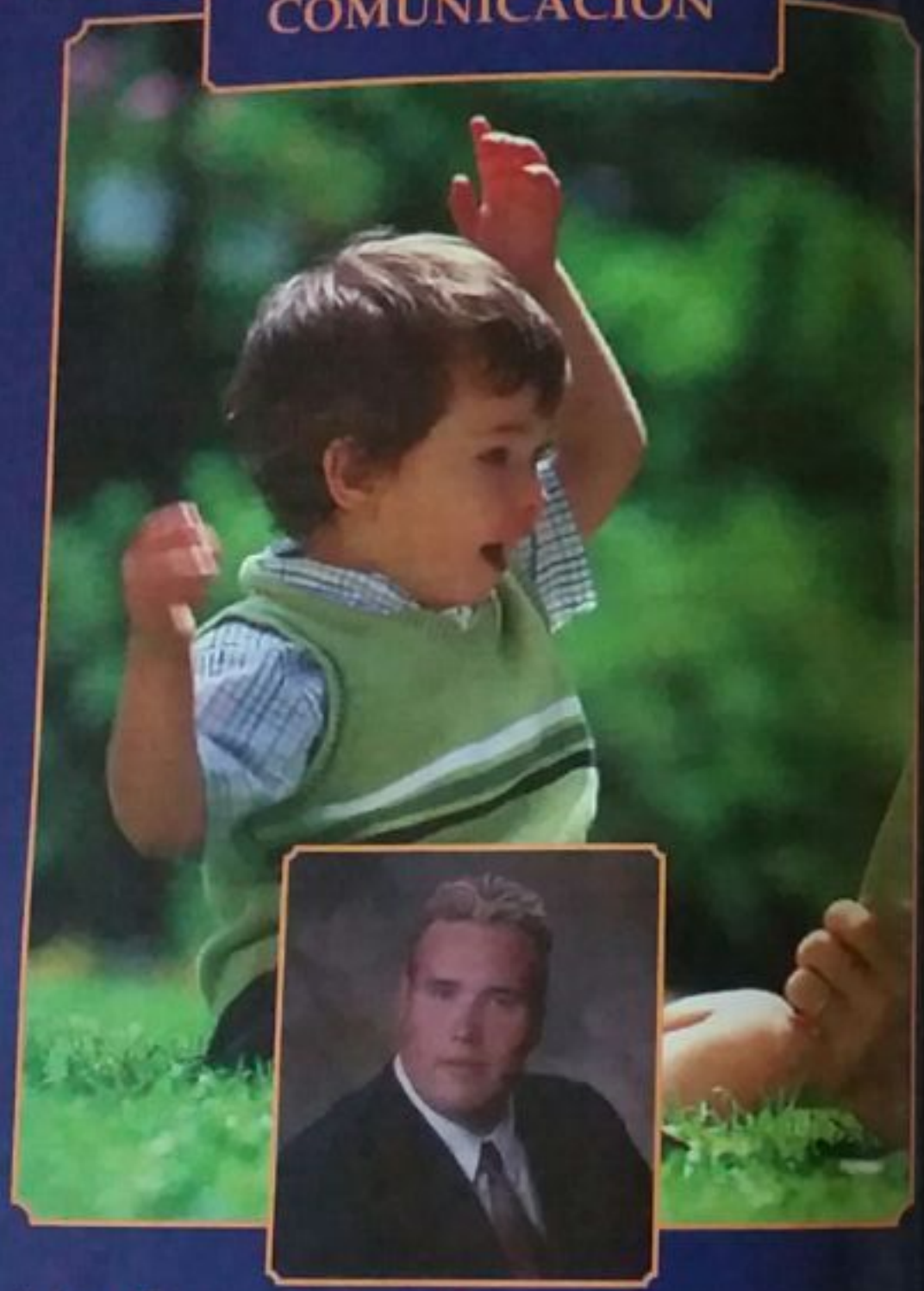
1. No hay relación entre la lesión cerebral y la inteligencia.
2. Existe una relación significativa entre la lesión cerebral y la habilidad para *expresar* la inteligencia.
3. Su niño está en las mejores manos cuando está con usted, porque *las madres* son las mejores maestras para sus niños.
4. Usted puede enseñar a su niño cualquier cosa que le muestre de una manera honesta, objetiva y alegre.
5. Dé a su niño la información como un regalo, sin pedir que lo devuelva ni esperar nada a cambio.
6. La alegría es la clave para enseñar exitosamente y aprender verdaderamente.
7. Los niños tienen pasión por aprender, porque el aprendizaje es una habilidad de supervivencia.
8. El niño con lesión cerebral tiene a menudo dificultades para usar sus dos ojos juntos en forma constante, y esto interfiere con su percepción de la profundidad y su habilidad para aprender y funcionar.
9. Los niños pueden leer con más facilidad cuando se *aumenta* significativamente el tamaño de las letras.
10. Muchos niños con lesión cerebral son muy sensibles a los sonidos cotidianos y esto interfiere enormemente con su aprendizaje y desempeño.

Qué hacer

1. Enseñe a su niño de una manera alegre, amorosa y respetuosa.
2. Proporcione diariamente un ambiente intelectual estimulante para su niño.
3. Lea todos los días a su niño.
4. Enseñe a leer a su niño ahora. Mientras más pequeño sea, más fácil le resultará aprender.
5. **Preséntele a su niño letras grandes y en negrita para leer.**
6. Crea en la inteligencia de su niño. Es más listo de lo que usted piensa y más brillante de lo que cualquier otra persona pueda creer.
7. Respete a su niño. Usted y su niño tienen todo que ganar y nada que perder.
8. Háblele a su niño de la misma manera en que le habla a cualquier otra persona.
9. Dé a su niño herramientas, no juguetes.
10. Elimine cualquier caos auditivo en el ambiente. (Apague la televisión, la radio, el reproductor de CDs, etc.)

Lo que *No* debe hacer

1. *No* le tome exámenes a su niño.
2. *No* aburra a su niño.
3. *No* le hable como bebé o como si fuera tonto.
4. *No* piense que otra persona puede ser mejor maestra para su niño que usted. Nadie conoce y quiere tanto a su niño como usted.
5. *No* suponga que su niño no puede aprender o que sólo puede aprender lentamente porque tiene lesión cerebral.
6. *No* piense que su niño no es inteligente por el hecho de que no habla o no habla bien.
7. *No* espere a que su niño le demuestre que es inteligente. Él aprenderá lo que usted le enseñe.
8. *No* le dé a su niño a leer textos con letra muy pequeña.
9. *No* ignore a su niño ni permita que otros lo hagan.
10. *No* permita que su niño esté en un ambiente ruidoso, caótico o impredecible.



Adam (Estados Unidos) Adam tenía problemas graves de audición, aprendizaje, comportamiento, lenguaje y coordinación. A la eda de seis años comenzó un programa de estimulación y oportunidad en cas y en unos pocos años fue capaz de asistir a la escuela con sus compañero Actuó en obras de Shakespeare, fue un estudiante con honores, se convirt en un gran nadador y jugó fútbol americano en la escuela secundaria y l universidad. En la actualidad, está terminando su carrera.

Lo que usted necesita saber

1. Todos los niños quieren comunicarse.
2. Cada sonido que su niño hace es lenguaje.
3. Aunque usted no entienda el lenguaje de su niño, él está tratando de hablarle.
4. Si su niño pudiera hablar perfectamente, lo haría.
5. Muchos niños con lesión cerebral tienen problemas para hablar debido problemas respiratorios.
6. Muchos niños con lesión cerebral tienen problemas para hablar porque son demasiado sensibles a los sonidos cotidianos y esto afecta su habilidad para encontrar las palabras que necesitan.
7. Los niños con lesión cerebral frecuentemente tienen problemas para organizar lo que quieren decir.
8. Cuando quiera una respuesta de su niño, por favor déle el tiempo que necesite para prepararse para emitir un sonido o decir una palabra.
9. Los niños con lesión cerebral se frustran cuando no se pueden comunicar y esto puede crear problemas de conducta.
10. Los niños que no hablan, o que no hablan claramente, pueden comunicarse señalando o mirando opciones escritas.

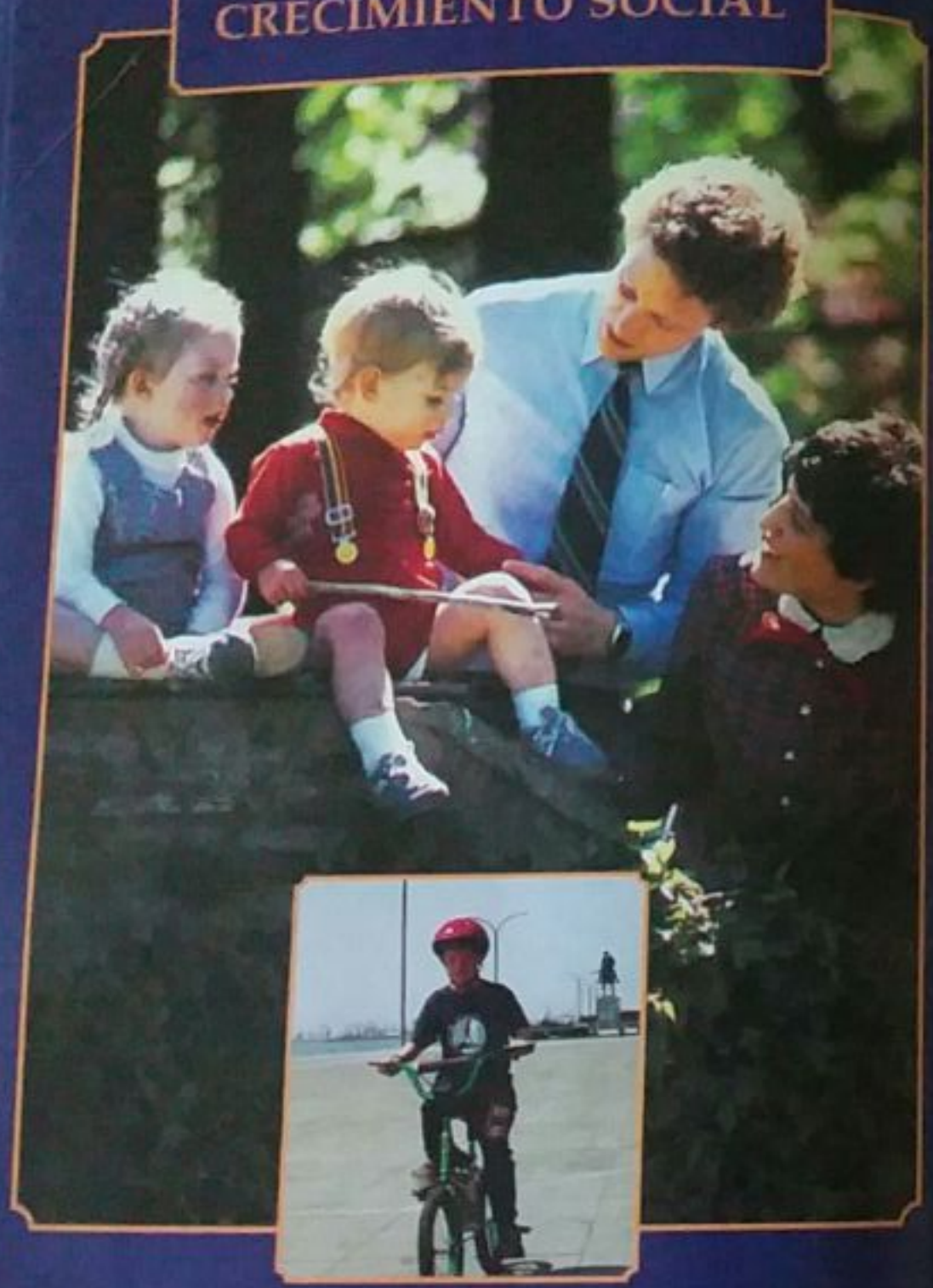
Qué hacer

1. Incluya a su niño en todas las conversaciones.
2. Dé a su niño opciones a las que pueda responder durante el día (por ejemplo: "¿quieres una *manzana* o una *pera?*").
3. Escuche cuidadosamente a su niño.
4. Espere a que su niño responda.
5. Cuando su niño diga una palabra o emita un sonido, respóndale.
6. Acepte su lenguaje como lo mejor que puede hacer por el momento.
7. Si su niño no habla todavía o tiene dificultades para hablar, proporciónele una *pizarra con opciones* escritas, para ayudarlo a comunicarse completamente (como una pizarra con SI y NO).
8. Cuando no entienda a su niño, trate de imaginarse lo que está diciendo, y después confírmelo dejándolo que señale o vea la pizarra de opciones.
9. Proporcione un ambiente tranquilo que facilite la comunicación entre su niño y usted.
10. Dé a su niño suficiente tiempo para que termine sus pensamientos.

Lo que *No* debe hacer

1. *No* ignore a su niño cuando esté tratando de hablar.
2. *No* permita que otros lo ignoren cuando esté tratando de hablar.
3. *No* interrumpa a su niño cuando esté hablando.
4. *No* le pida a su niño que repita lo que usted acaba de decir.
5. *No* le pida a su niño que repita lo que él acaba de decir.
6. *No* corrija o critique el habla de su niño.
7. *No* presione al niño para que hable. (Por ejemplo: "Dile adiós al doctor" o "Recita el poema a tu abuela").
8. *No* le pregunte lo mismo una y otra vez. (Por ejemplo: "¿Dónde está papá?" o "¿Cuántos años tienes?")
9. *No* imite el habla de su niño.
10. *No* apresure a su niño cuando esté hablando con usted.

CRECIMIENTO SOCIAL



Athanasios (Grecia) Athanasios tuvo pérdida auditiva significativa y por consiguiente estaba atrasado en su habla. A los cuatro meses de edad comenzó un programa de estimulación y oportunidad en casa con su madre y su padre, ambos neurólogos. Para la edad de nueve años, su entendimiento, habilidad de lectura, movilidad y habilidades sociales eran todas excelentes. Fue capaz de asistir a la escuela por primera vez y tener buenos resultados.

Lo que usted necesita saber

1. El comportamiento civilizado se aprende en la casa, de la madre y el padre, así que éste es el mejor lugar para poner en práctica una conducta apropiada.
2. Todos los niños con lesión cerebral necesitan tener estándares de conducta altos.
3. Los estándares de conducta en la casa deben especificarse claramente.
4. Todos los niños con lesión cerebral quieren saber lo que se espera de ellos.
5. Todos los niños con lesión cerebral necesitan y quieren contribuir con los demás.
6. Todos los niños con lesión cerebral tienen que aprender a ser responsables de sí mismos, de su familia y de su casa.
7. Los niños con lesión cerebral que no tienen éxito en la escuela, aprenderán mejor en su casa.
8. Los niños con lesión cerebral tienen lesión cerebral; no son perezosos, dementes, ni locos.
9. Los niños con lesión cerebral frecuentemente aprenden conductas inadecuadas cuando están con otros niños con lesión cerebral.
10. Un comportamiento impredecible, malo o errático puede ser el resultado de problemas visuales, auditivos, táctiles, de nutrición o alergias.

Qué hacer

1. Tenga a su niño con usted todo lo que sea posible, para que pueda aprender buenos modales, así como un comportamiento adecuado.

2. Mantenga un estándar alto de conducta para todos los miembros de la familia, incluyendo a su niño con lesión cerebral.

3. Enséñele claramente a su niño lo que usted espera de él.

4. Sea absolutamente coherente.

5. Sea honesta y justa.

6. Cada vez que su niño haga algo bueno, hágaselo saber. Así sucederá más a menudo.

7. Permita que su niño haga por sí solo todas las cosas que pueda hacer por sí mismo.

8. Dé a su niño cada vez más responsabilidades en la casa para que, de esta forma, contribuya como miembro de la familia.

9. Proporciónele claras instrucciones, paso a paso, para las responsabilidades.

10. Asegúrese de que su niño esté bien vestido y presentable todo el tiempo.

Lo que *No* debe hacer

1. *No* tenga un estándar de conducta más bajo para su niño con lesión cerebral.

2. *No* cambie las reglas cada día.

3. *No* permita que su niño esté con ningún otro niño, con o sin lesión, que tenga un comportamiento inmaduro.

4. *No* suponga que su niño con lesión cerebral necesita de otros niños para desarrollarse socialmente.

5. *No* piense que su niño con lesión cerebral está mejor con otra persona.

6. *No* suponga que es mejor ahorrar tiempo, a que su niño con lesión cerebral tome su tiempo para hacer las cosas por sí mismo.

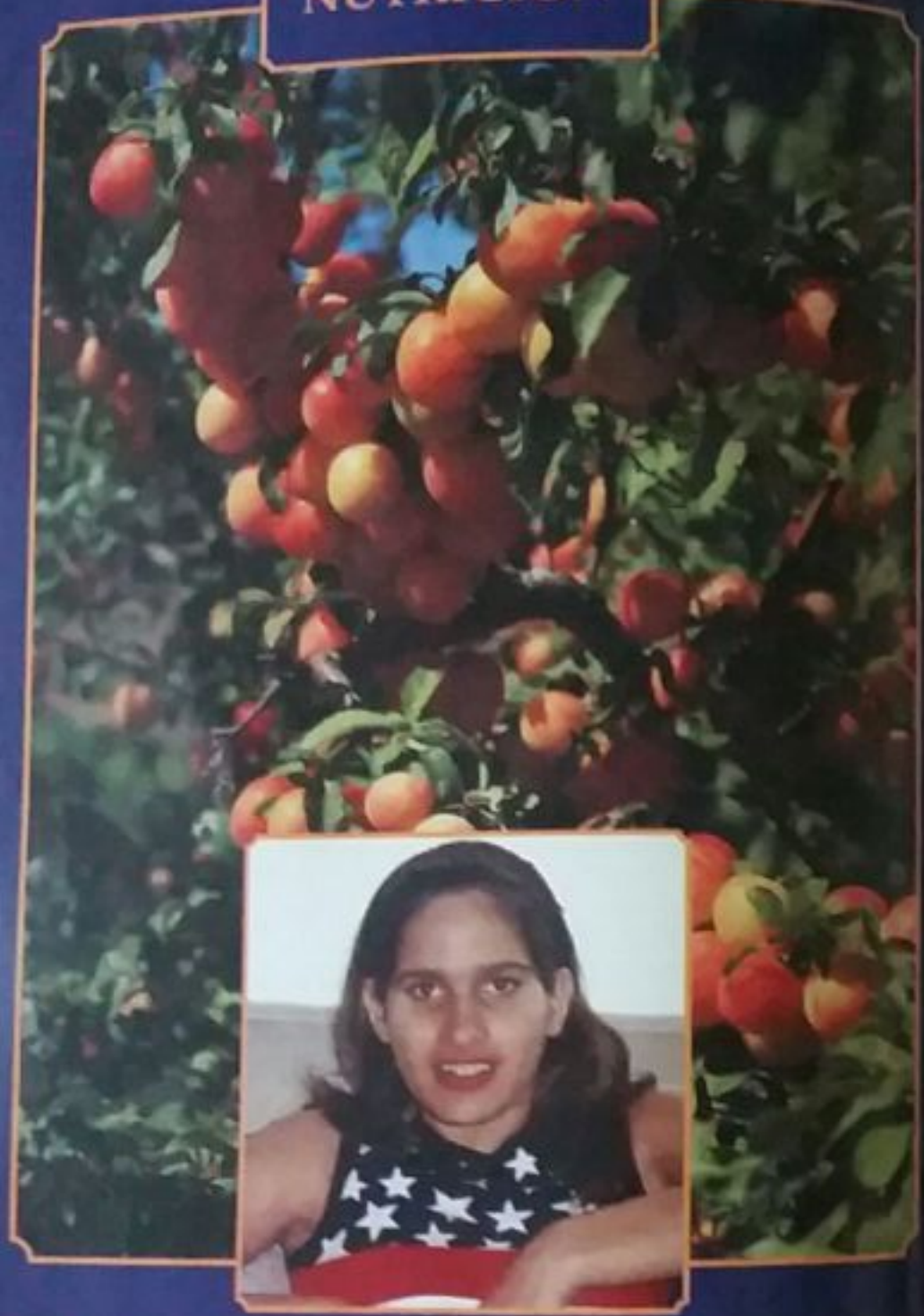
7. *No* menosprecie o desanime el deseo de su niño con lesión cerebral de ayudar.

8. *No* suponga que su niño con lesión cerebral conoce la conducta adecuada en situaciones sociales en las que no ha tenido experiencia.

9. *No* permita a su niño en ningún momento usar ropa desarreglada, inadecuada o inmadura.

10. Nunca se avergüence de su niño. Su niño tiene los mismos derechos de aprender y crecer que cualquier otro niño.

NUTRICIÓN



Sara (España) A Sara le daban medicamentos anticonvulsivos para prevenir convulsiones. Bajo supervisión médica se le puso en un cuidadoso programa para eliminar todos los anticonvulsivos y además siguió un programa de nutrición que eliminaba el azúcar, la sal y los productos lácteos. Sus convulsiones disminuyeron mucho, se volvió más independiente, y su comunicación, lectura y entendimiento mejoraron.

Lo que necesita saber

1. Lo que comemos, bebemos y respiramos afecta significativamente la función del cerebro.
2. Una nutrición excelente optimiza el crecimiento y desarrollo del cerebro.
3. Una nutrición deficiente puede aminorar o detener el crecimiento y desarrollo del cerebro.
4. Las fuentes saludables de grasas son esenciales para el crecimiento del cerebro y son una fuente importante de energía.
5. Las fuentes saludables de proteínas y carbohidratos son esenciales para la energía, el crecimiento del cerebro y la regeneración.
6. La luz del sol es importante para tener huesos saludables, las defensas del cuerpo y la función del cerebro.
7. Si su niño tiene infecciones respiratorias, de los oídos o sinusitis, pueden estar relacionadas con la alimentación o con alergias ambientales.
8. Las alergias por la alimentación pueden causar estreñimiento, diarrea, problemas digestivos, erupciones cutáneas, irritabilidad, hiperactividad, problemas de comportamiento y un incremento en la frecuencia de las convulsiones.
9. Los síntomas de la gripe y síntomas de otras enfermedades comunes pueden ser el resultado de una intoxicación causada por la comida.
10. El manejar los alimentos adecuadamente y su refrigeración apropiada ayudan a prevenir la intoxicación causada por la comida.

Qué hacer

1. Alimente a su niño con leche materna el mayor tiempo posible.

2. Dé a su niño varias porciones de una variedad de frutas y verduras frescas diariamente.

3. Dé a su niño diariamente una variedad de proteínas sin procesar como carne fresca, pescado, huevos y aves.

4. Dé a su niño diariamente una variedad de fuentes saludables de grasas como nueces, semillas, aguacate, aceite de oliva extra virgen, aceite de coco, mantequilla de cacahuete natural o pescado.

5. Dé a su niño diariamente una variedad de carbohidratos sin procesar, tales como arroz integral, frijoles (judías) o lentejas, y otros granos enteros.

6. Prepare y cocine su propia comida (de preferencia orgánica). Dé a su niño por lo menos cuatro comidas balanceadas al día.

7. Si su niño tiene dificultades para masticar o tragar, déle pequeñas comidas más de cuatro veces al día.

8. Elimine alergénicos alimenticios comunes tales como los productos lácteos, trigo, soja y maíz.

9. Dé a su niño probióticos (bacterias saludables para el tracto digestivo) tales como los bacilos lácticos, la bacteria con la que se hace el yogurt.

10. Acostúmbrese a manejar los alimentos saludablemente: lea todas las etiquetas y fechas de caducidad, evite la carne molida, cocine bien la carne de ave y de cerdo, utilice utensilios de cocina de acero inoxidable o de vidrio templado.

Lo que *No* debe hacer

1. *No* le dé a su niño comida procesada como hot-dogs, galletas saladas, galletas dulces y comida chatarra.

2. *No* le dé a su niño sal, azúcar o edulcorantes artificiales.

3. *No* le dé a su niño alimentos con colorantes, sabores y aditivos artificiales.

4. *No* le dé a su niño gaseosas, gaseosas de cola, bebidas deportivas, leche con chocolate, bebidas de frutas, cafeína o productos descafeinados.

5. *No* le dé a su niño margarina, manteca vegetal, o nada hecho con aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados.

6. *No* le dé a su niño alimentos fritos, como patatas fritas, patatas fritas de bolsa o nuggets de pollo.

7. *No* le dé a su niño alimentos que alteren el comportamiento o condición general de su hijo, ya que su hijo puede ser alérgico a ellos.

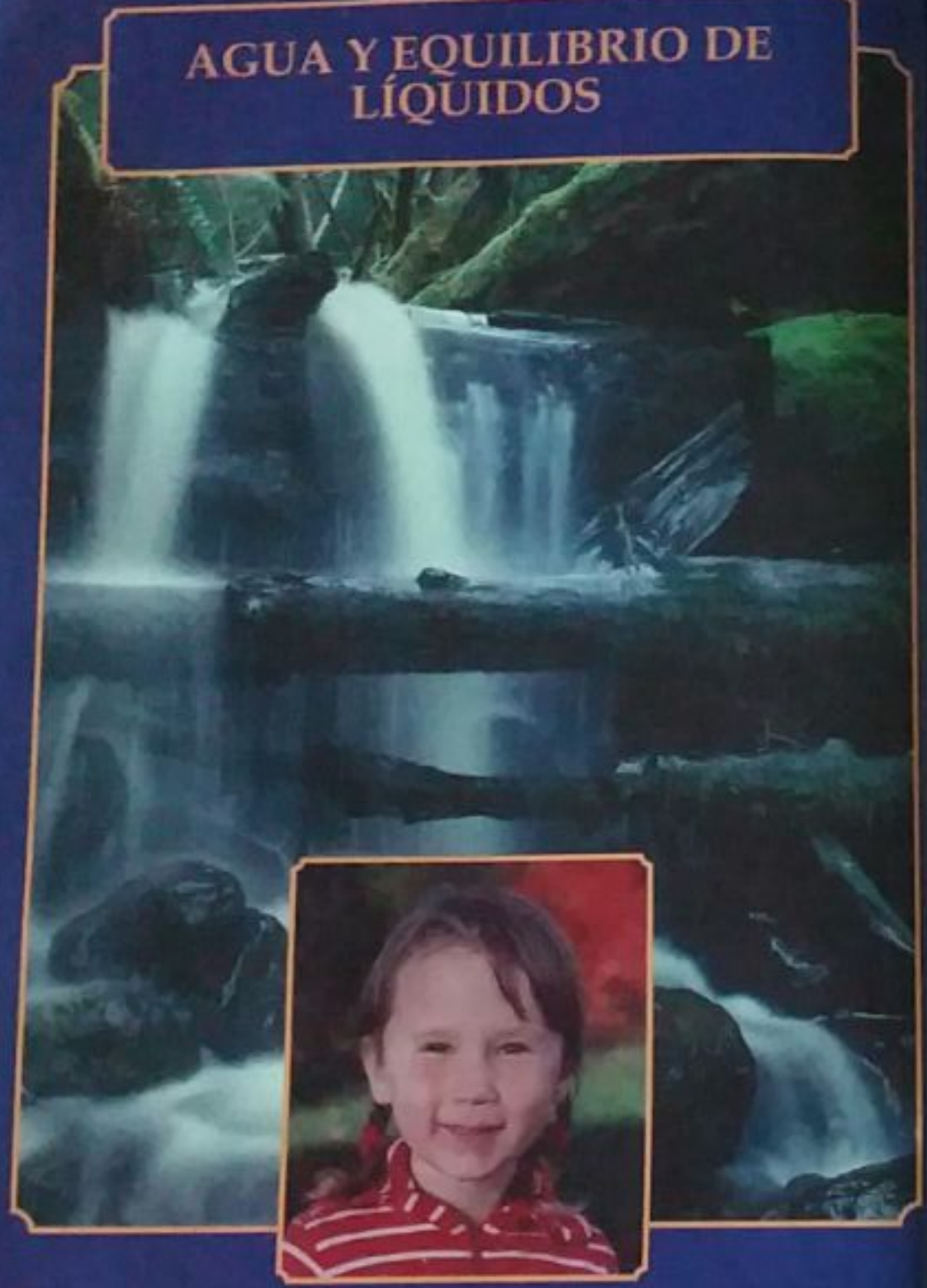
8. *No* le dé la misma comida todos los días.

9. *No* le dé a su niño alimentos perecederos que hayan permanecido más de dos horas fuera del refrigerador.

10. *No* ignore las fechas de caducidad de los alimentos o suplementos alimenticios.

11. *No* permita que otras personas le den a su niño alimentos que no haya aprobado usted.

AGUA Y EQUILIBRIO DE LÍQUIDOS



Felicia (Noruega) El desarrollo de la movilidad y del habla de Felicia fue lento, y era hipersensible a algunos sonidos. A los tres años y medio de edad comenzó un programa de estimulación y oportunidad, con atención al equilibrio de líquidos y nutrición. En menos de un año, ya leía, corría, decía muchas palabras y pares de palabras menos hipersensible a los sonidos. Felicia, quien habla noruego y sueco con fluencia tiene buen domino del inglés, asistirá a una escuela con niños de su edad cuando cumpla los seis años.

Lo que necesita saber

1. El agua pura es el líquido más sano que le puede dar a su niño.
2. Un equilibrio de líquidos adecuado es importante para que el cerebro funcione correctamente.
3. Entre las señales de un equilibrio de líquidos adecuado se encuentran la boca húmeda y la orina clara.
4. Demasiado *poco* líquido en la dieta es dañino para el cuerpo y para el cerebro.
5. *Demasiado* líquido en la dieta es dañino para el cuerpo y para el cerebro.
6. Los jugos de frutas, refrescos y bebidas dulces interfieren con una nutrición adecuada, disminuyen el apetito, incrementan la sed y pueden empeorar el reflujo gastroesofágico, común en los niños con lesión cerebral.
7. Las comidas saladas o muy dulces pueden causar retención de líquidos y aumentar la sed.
8. Demasiados líquidos pueden aumentar la frecuencia de las convulsiones y causar irritabilidad, hiperactividad y babeo.
9. Los niños hiperactivos generalmente toman demasiados líquidos como agua del grifo, de la bañera o de la piscina, sin que sus padres se den cuenta.
10. El tomar líquidos con la comida interfiere con la digestión y empeora el reflujo gastroesofágico.

Qué hacer

1. Dé a su niño de beber agua pura en pequeñas cantidades, frecuentemente, entre sus comidas.

2. Asegúrese de que su niño tenga suficiente agua pura en su dieta para mantener su boca húmeda y la orina clara.

3. Si su niño no traga bien los líquidos, déle más fruta y verduras frescas y alimentos más húmedos.

4. Si su niño está enfermo con fiebre, vómito o diarrea, déle pequeñas cantidades de agua frecuentemente para prevenir la deshidratación.

5. Si su niño tiene convulsiones, tenga mucho cuidado de controlar la cantidad y el tipo de líquidos que bebe.

6. Si su niño es hiperactivo, tenga mucho cuidado de controlar la cantidad y el tipo de líquidos que bebe.

Lo que *No* debe hacer

1. *No* le dé a su niño jugo en lugar de agua.

2. *No* le dé a su niño gaseosas, gaseosas de cola, bebidas deportivas, leche con chocolate, bebidas de frutas, cafeína o productos descafeinados.

3. *No* le dé a su niño demasiada poca cantidad de líquidos.

4. *No* le dé a su niño demasiada cantidad de líquidos.

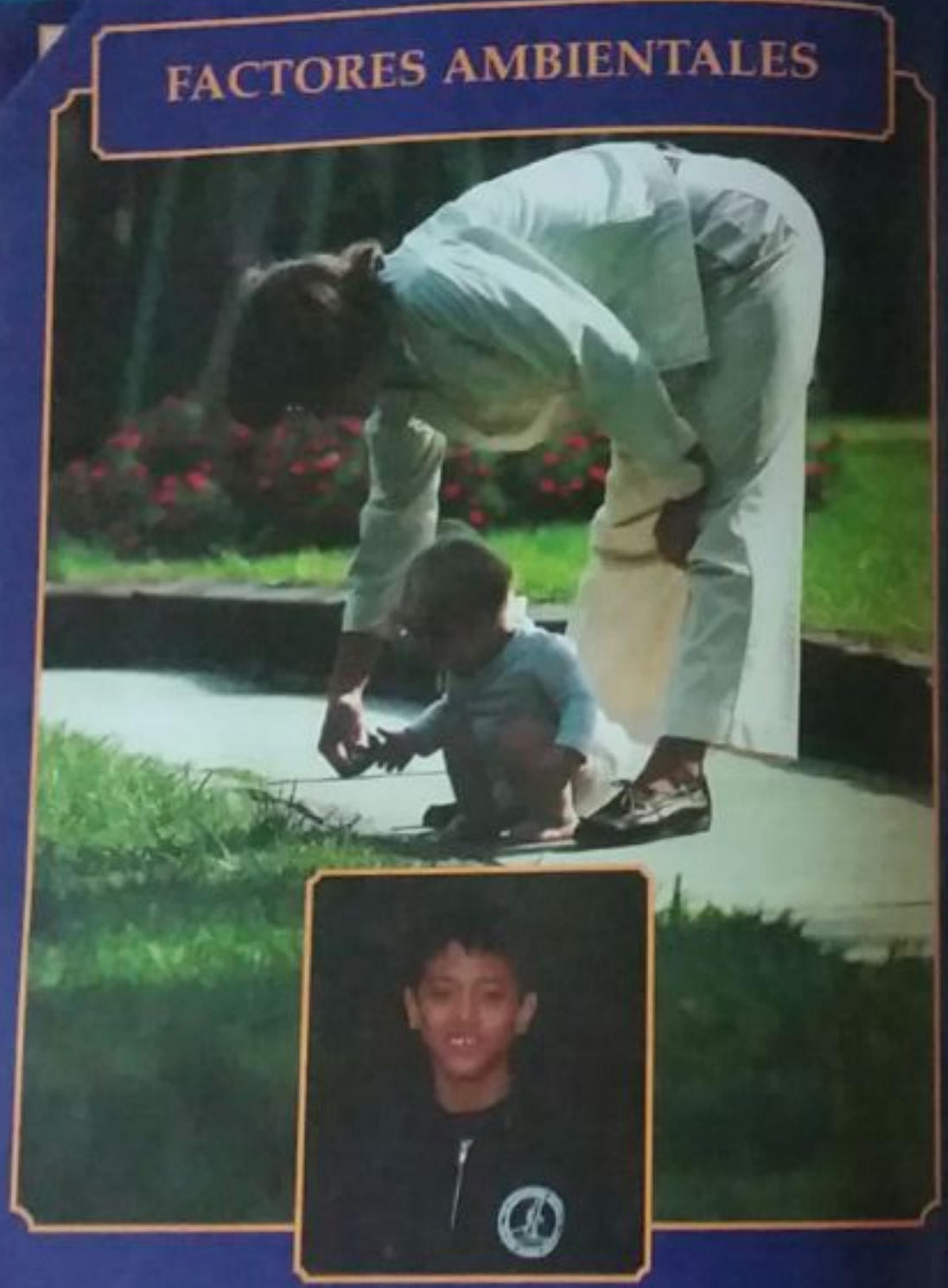
5. *No* le dé a su niño líquidos justo antes de comer o durante la comida.

6. Si su niño tiene convulsiones, no le dé líquido dos o tres horas antes de dormir.

7. *No* le dé a su bebé agua del grifo si tiene menos de seis meses de nacido.

8. *No* permita que su niño hiperactivo tenga libre acceso a los líquidos o que tome agua del grifo o de la piscina.

FACTORES AMBIENTALES



Jian Li (SINGAPUR) Jian Li tenía entendimiento y habla deficientes a la edad de cuatro años. Además de tener lesión cerebral, Jian Li sufría de toxicidad de metales pesados, particularmente mercurio. Fue cuidadosamente desintoxicado para remover todos los metales pesados y ha mejorado mucho en todas las áreas. Ahora lee libros a nivel universitario con buena comprensión, escribe utilizando miles de palabras en inglés y chino, y puede conversar en ambas lenguas. Está aprendiendo a tocar el violín y el piano con el método Suzuki, y está en muy buena forma física. Jian Li hace gimnasia y completó su primer triatlón en 2003.

Lo que usted necesita saber

1. El cerebro necesita más oxígeno en temperaturas altas y muy húmedas.

2. El cerebro en crecimiento es especialmente vulnerable al humo del cigarro, polvo, ácaros, polen, moho y caspa de animales, elementos que generalmente causan asma o alergias.

3. El cerebro en crecimiento es especialmente vulnerable a las toxinas, tales como pesticidas usados en la casa, en alimentos o introducidos del exterior en la ropa y zapatos.

4. El humo del cigarro, incluyendo el que queda en la ropa o muebles, puede causar en los niños problemas respiratorios, alergias, incremento en las convulsiones y reducir los niveles de vitaminas, especialmente la C.

5. El agua del grifo puede contener demasiado cloro, flúor, cobre, bacterias y metales pesados.

6. La exposición al *plomo*, *mercurio*, *arsénico*, y otros envenenamientos con metales pesados produce lesión cerebral.

7. El humo del cigarro contiene más de 4,000 toxinas, incluyendo monóxido de carbono y arsénico.

8. El *plomo* puede ser ingerido en el agua o inhalado del humo del escape del coche, polvo de la casa o vapores de la pintura.

9. El *mercurio* y otros metales pesados son frecuentemente inhalados del humo del escape del coche o ingeridos al comer pescado.

Qué hacer

1. Mantenga la temperatura y la humedad del ambiente de su niño en niveles agradables durante todo el año.

2. Utilice comida orgánicamente cultivada cuando sea posible.

3. Lave cuidadosamente frutas y verduras con un limpiador seguro, no tóxico y enjuáguelas con agua pura para remover las bacterias y pesticidas de la superficie.

4. Dé a su niño agua del filtro o purificada para beber, cocinar , bañarse y ducharse.

5. Limpie el aire de su casa con filtros, ionizantes o purificadores.

6. Siempre lave las manos de su niño y las suyas después de ir al baño, y frecuentemente durante el día, para reducir el contacto con bacterias, virus y parásitos.

7. Mantenga su casa sin polvo y tierra (el quitarse los zapatos en la entrada ayudará).

8. Utilice una aspiradora con filtro HEPA (filtro de alta eficiencia) para atrapar pequeñas partículas de polvo que se escapan de aspiradoras sin este tipo de filtros.

9. Mantenga las superficies pintadas en buen estado.

10. Haga a su niño las pruebas de niveles de plomo y otros metales pesados.

Lo que *No* debe hacer

1. *No* exponga a su niño a temperatura y humedad muy altas.

2. *No* permita *nunca* que nadie fume cerca de su niño.

3. *No* permita que fumen en su casa o automóvil.

4. No utilice limpiadores o químicos tóxicos o venenosos para deshacerse de toxinas y venenos; encuentre el modo más seguro y natural de limpiar su casa.

5. *No* utilice pesticidas, o ningún otra sustancia química peligrosa en su casa o en los alrededores.

6. *No* exponga a su niño con lesión cerebral a velas encendidas ni queme madera en su casa.

7. Si su niño tiene alergias o problemas respiratorios, *no* tenga mascotas en la casa.

8. *No* le dé a su niño atún blanco por la contaminación del mercurio.

9. *No* almacene productos químicos tales como solventes, limpiadores y pinturas en su casa.

MEDICINAS Y CIRUGÍA

Carlynn (Estados Unidos) Carlynn era incapaz de moverse o hablar a la edad de dos años. Tomaba tres medicinas anticonvulsivas. Los doctores recomendaron cirugía cerebral para detener la actividad convulsiva. En lugar de cirugía, sus padres hicieron un programa de tratamiento neurológico con ella en casa. Ahora está libre de medicamentos y convulsiones. Ella corre, habla y está cercana a graduarse de su programa casero para unirse a sus compañeros sanos.

Lo que usted necesita saber

1. El uso inadecuado de los antibióticos es dañino y puede causar un aumento en las alergias y una disminución en las funciones inmunológicas.
2. Los niños con lesión cerebral pueden no tolerar las mismas dosis de medicamento que los niños sanos.
3. La interacción entre medicamentos aumenta la posibilidad de que haya efectos secundarios peligrosos.
4. Las convulsiones son un síntoma de la lesión cerebral.
5. Las drogas anti-convulsivas no tratan la lesión cerebral y frecuentemente no evitan el desarrollo de convulsiones después de una lesión cerebral.
6. Las drogas anti-convulsivas pueden alterar o suprimir las funciones del cerebro, tener efectos sedantes, causar problemas de comportamiento o aprendizaje y convulsiones.
7. Las drogas anti-convulsivas pueden causar efectos secundarios como problemas sanguíneos, cutáneos, del hígado y del riñón.
8. La mayoría de los niños con convulsiones no necesita tratamientos de largo plazo con drogas anti-convulsivas, y muchos ni siquiera necesitan en absoluto las medicinas.
9. Las anfetaminas como el Ritalin no curan la disfunción cerebral que causa la falta de atención y la hiperactividad.
10. Las cirugías realizadas en los niños con lesión cerebral, como las que se hacen en los tendones o músculos de los ojos, caderas, rodillas y tobillos están dirigidas a los síntomas de la lesión cerebral, no a la causa.

Qué hacer

1. Su niño necesita un médico de cabecera, que sea competente, dedicado y esté disponible.

2. Asegúrese de entender perfectamente los medicamentos que le recetaron a su niño y el por qué.

3. Asegúrese de entender los efectos secundarios potenciales de los medicamentos que está tomando su niño.

4. Revise cuidadosamente la dosis de cualquier medicamento bajo receta o de venta libre o suplementos vitamínicos que le den a su niño.

5. Si su niño tiene una infección bacterial y necesita antibióticos, asegúrese de darle el tratamiento completo recetado.

6. Pida que se haga un cultivo para diferenciar si la infección es viral o bacterial.

7. Dé a su niño bacterias saludables para el tracto digestivo (probióticos) durante el uso de antibióticos y continúe dándoselas durante por lo menos un mes después.

8. Asegúrese de que usted y su niño duerman lo suficiente (7-8 horas para los adultos, 10-12 horas para los niños).

9. Considere todas las opciones disponibles para tratar y optimizar directamente el crecimiento del cerebro, antes de utilizar medicamentos o cirugía.

Lo que *No* debe hacer

1. *No* acepte que le den antibióticos a su niño para resfriados comunes.

2. *No* acepte que le receten antibióticos a su niño, a menos que tenga una infección bacterial, como estreptococos, neumonía o una infección en las vías urinarias.

3. *No* acepte que le den a su niño medicamentos peligrosos, a menos que su estado de salud sea de vida o muerte y su uso sea apropiado.

4. *No* olvide sopesar el riesgo de tomar una medicina contra el riesgo que presenta el problema en sí.

5. *No* acepte ninguna cirugía (como cirugía de tendón) que intente tratar los síntomas periféricos de una lesión cerebral, a menos que su niño esté en un estado que amenace su vida.

6. *No* suponga que porque su niño esté tomando medicamentos anti-convulsivos, debe tomar dicha medicación por mucho tiempo o de por vida.

7. *No* retire los medicamentos anti-convulsivos, sedantes o anti-depresivos sin ayuda médica, aunque tengan efectos secundarios negativos o no sean eficaces.