



UNIVERSIDAD NACIONAL
AVENIDA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

*DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LAS
NIÑAS CON SÍNDROME DE TURNER*

T E S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A:
MARGARITA RAMOS ELORDUY BLÁSQUEZ

DIRECTORA:
LIC. DAMARIZ GARCÍA CARRANZA



FACULTAD
DE PSICOLOGÍA

México, D. F.

AGOSTO 2006



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A mis adorados hijos Olga Margarita y Gonzalo quienes con su amor dieron significado a mi vida.

A mi nieta adorada, Natalia Margarita, Naty quién desde que llego a nosotros ha sido para mi la imagen del amor y del valor para enfrentar la vida.

A mi adorado nieto, Carlos Federico, Ico, quién con su gran sensibilidad y su gran inteligencia me brinda su amor haciéndose presente en los momentos más cruciales de la vida.

A mis nietos Jacqueline Iris y Gonzalo Hugo y mi nuera Martha Imelda quienes consolidaron nuestra realización como familia haciéndome muy feliz.

A mis hermanas Julieta y Josefina, a mis sobrinos Ricardo Hugo, Sandy y Juan Pablo, y a mis sobrinos nietos Isabella y Giovanni quienes han compartido nuestra experiencia brindándonos su cariño y su apoyo.

A mis compañeros de titulación, Laura, Guadalupe, Esperanza, Seny, Sonia, Pedro, Alejandro, Kalinka y muy especialmente a Laura Mata.

A la Dra. Teresa Robles Uribe que me ha brindado no solo su cariño, sino que nos ha acompañado en los trances más difíciles de la vida enseñándonos nuevos caminos a través de la fe y la confianza.

A la Asociación Síndrome de Turner México, que abre nuevas oportunidades para las niñas; especialmente, a Andrea por su apoyo incondicional.

A la Dra. Damariz García, al Lic. Mario Martínez, al Lic. Juan Manuel Gálvez, a la Lic. Leticia Trejo, quienes me dirigieron no sólo con su gran profesionalismo, sino inspirándome seguridad y gran motivación para llegar a buen término en el desarrollo de este trabajo.

A mis sinodales, Lic. Leticia Bustos, Lic. Guadalupe Santaella, Lic. Aída Araceli Mendoza y Lic. María Eugenia Gutiérrez por su valiosa contribución para el desarrollo de este trabajo.

INDICE TEMÁTICO

	Pag
Introducción	4
Marco Teórico	
Capítulo I	
Síndrome de Turner	7
Prevalencia	7
Antecedentes Históricos	8
Características Clínicas	8
Diagnóstico prenatal	9
Evaluación	10
Etiología	10
Bases Biológicas	10
Síndrome de Klinefelter	13
Influencias ambientales	13
Comorbilidad	14
Pronóstico	15
Tratamientos	16
En unidades hospitalarias	16
Psicológicos	18
Emocionales	19
Personalidad	20
Problemas de Comportamiento	20
Sociabilidad	21
Rendimiento Escolar	20
Posibilidad de enfermedad mental	21
Conclusiones	22
Recomendaciones a los tratamientos	23
Capítulo II	
Autoestima	25
Introducción la autoestima en las niñas	25
Definición	29
¿Por qué es necesaria la autoestima?	29
El Autoconocimiento	30
Acciones para ayudar a las niñas a su valoración	30
¿Qué hace el autoconcepto como parte importante de su vida?	32
La autoestima es necesaria para las niñas porque	33
Recomendaciones a los familiares y maestros para fortalecer la autoestima en las niñas.	34
Características de niñas con autoestima	35
Positiva	35
Negativa	35
Características de la autoestima en las niñas con Síndrome de Turner	36

INDICE TEMÁTICO

	Pag
Capítulo III	
Gimnasia Cerebral y Aprendizaje	38
Lateralidad	40
Enfoque	40
Concentración	40
Los movimientos de la línea central	41
Actividades de estiramiento	42
Actividades de energía	44
Propuesta del Taller para desarrollar la autoestima en las niñas con Síndrome de Turner	48
Justificación	48
Objetivo; Población, Escenario, Sesiones	48
La autoestima es necesaria para	49
Cronograma	50
Descripción de las sesiones del taller	
Sesión 1 Autoconocimiento	52
Sesión 2 Autoconocimiento	58
Sesión 3 Autoconocimiento	61
Sesión 4 Autoconcepto	65
Sesión 5 Autoconcepto	68
Sesión 6 Autoevaluación	72
Sesión 7 Autoevaluación	75
Sesión 8 Autoaceptación	80
Sesión 9 Autoaceptación	84
Sesión 10 Autorespeto	88
Conclusiones	92
Bibliografía	98

INTRODUCCIÓN

El objetivo del presente trabajo fue el diseñar un taller para el desarrollo de la autoestima en las niñas con Síndrome de Turner, creado exprofeso para este trabajo.

En 1938, Henry Turner describió un síndrome consistente en baja estatura, bajo desarrollo sexual, cuello corto y cubito valgo encontrado en siete mujeres. En su opinión esto se debía a una insuficiencia hipofisiaria, sin embargo, el hecho de que las niñas sean estériles en la vida adulta incide en su imagen personal considerándose como mujeres no valiosas con grandes dificultades para encontrar el amor y la pareja, es por eso que se ha considerado la necesidad de trabajar con su autoestima desde que son pequeñas.

En el capítulo I se describe el síndrome y sus características con un breve recorrido de su historia, ya que pasaron más de veinte años después de la descripción original para que en este fenómeno anormal se identificara a la asociación de una deprivación de un **cromosoma X** en el cariotipo.

Por la ausencia de éste segundo cromosoma X, las mujeres con síndrome de Turner no desarrollan los ovarios. Sin embargo, las estructuras genitales externas e internas se desarrollan con el patrón femenino. Por ésta razón, tienen trompas de falopio, útero, cuello uterino y vagina normales. Sin embargo el infantilismo que persiste en su vida adulta las invalida como mujeres atractivas y no exitosas con los hombres.

Otros hallazgos en estas pacientes, incluyen corta estatura, a lo más 1.20 a 1.30 metros, la línea de implantación del cabello baja, el cuello corto, ptosis de párpados, orejas prominentes y micrognatia. Posteriormente se definió la presencia del linfedema congénito de manos y pies en la recién nacida, cuarto metacarpiano corto, nevos pigmentados, cardiopatías congénitas y

malformaciones renales. Características que las obligan a un seguimiento médico exhaustivo desde su nacimiento hasta su edad adulta, creando en ellas la fobia a las “batas blancas y los hospitales”.

Se ha calculado que la frecuencia del padecimiento en la población mundial general es de 1 en 2400 recién nacidas vivas, y el 16% de los casos de síndrome de Turner, tienen alguna deformidad del pabellón auricular o el meato. Lo que les obliga a estudios constantes en las áreas de especialización.

Como el desarrollo ovárico anormal condiciona una síntesis inadecuada de hormonas esteroides sexuales, ya que no se observan datos puberales en la mayoría de los casos y las pacientes exhiben un cuadro de anestrogenismo con niveles elevados de gonadotropinas séricas. Se les sugiere tratamientos con hormona del crecimiento y tiroidea, lo cual les crea crisis emocionales hasta dar con la dosis correcta.

En el capítulo II se describe la autoestima y la importancia de su presencia en los años tempranos de las niñas, ya que los efectos colaterales pueden ser diversos y debido al mosaicismo particular de cada cariotipo. En general no hay 2 niñas iguales por lo cual sus tratamientos son muy variados y en muchas ocasiones dependen de la capacidad económica de sus familias y de las características de sus interrelaciones familiares, teniendo muy presente que estas niñas son extremadamente dependientes de sus padres, por lo que en las solicitudes de apoyo Psicológico que hacen los padres, están solicitando orientación para apoyar el desarrollo de las niñas para que incorporen la confianza en su futuro y la seguridad de su participación en la sociedad como mujeres capaces de lograr calidad de vida.

En el capítulo III, se describe la experiencia con la Gimnasia Cerebral para el apoyo de su aprendizaje y la superación de sus problemas de lateralidad, enfoque y concentración, mencionando su problema común la terapia espacial para desarrollar la orientación y el cálculo de objetos en el espacio, ejercicios que les ayudan enormemente a crear con cada movimiento desde la infancia, las redes neuronales encontrándose que una vez que las han desarrollado, dejan de

chocar contra las puertas o los muebles de la casa, y para cuando sean mayores podrán conducir los autos sin dificultad para estacionarse o para calcular las distancias y los anchos.

Como parte de la estructura del taller que se propone, está el uso de los mandalas cuyos beneficios al pintarlas o dibujarlas son, el desarrollo de la meditación activa, el incremento en los niveles de paciencia, el despertar de los sentidos, fortaleciendo la curación física y psíquica, lográndose con ello que se vayan aceptando como ellas son.

Dentro de las recomendaciones esta el tema del diagnóstico, donde los hospitales del gobierno mexicano están solicitando la ayuda a la Asociación de Síndrome de Turner México para establecer un entrenamiento a sus médicos para que puedan “Diagnosticar el Síndrome” desde el período prenatal, lo cual permitirá elaborar estrategias adecuadas para el tratamiento oportuno.

El desarrollo de la autoestima es un tema que ha sido tratado ya desde épocas muy antiguas por diversos autores, ejemplo Branden (1988), donde en su libro *“cómo mejorar su autoestima”* hace énfasis en el impacto de las diferentes culturas en el desarrollo de la autoestima de las mujeres, encontrando que en la mayoría de ellas no se hubo logrado una autoestima firme, mencionando desde aquella época la importancia de trabajar por un lado, con la curación de los traumas infantiles y las heridas que han dañado el sentido del yo, que nos obliga a eliminar los aspectos negativos de la personalidad, y por el otro a trabajar, en la construcción de los aspectos positivos aprendiendo nuevas maneras de comportarse y nuevas estrategias de acción para encarar la vida, con lo cual lograrán el fortalecimiento de su mérito y valor propio.

Dado que la mayoría de las niñas afectadas con el Síndrome de Turner, pueden desarrollarse en la edad adulta, e incluso muchos de ellas logran un desempeño social y laboral aceptables, la principal aportación de este trabajo será que desde su edad temprana, las niñas tengan un proceso de apoyo psicológico y no solamente médico, obteniendo así un proceso de crecimiento que los propios

padres desde sus hogares pueden llevar a cabo para lograr su realización personal.

CAPÍTULO I

SÍNDROME DE TURNER

¿Qué es?

Las características somáticas más evidentes del síndrome de Turner son: disgenesia gonadal con falla en el desarrollo de caracteres secundarios, corta estatura y malformaciones congénitas que incluyen: cuello alado con implantación baja del cabello, linfedema congénito de manos y pies en la recién nacida, cuarto metacarpiano corto, nevos pigmentados, cardiopatías congénitas y malformaciones renales.

Prevalencia

En México, las estadísticas registradas por las Instituciones de Salud que fueron enviadas a la Asociación Turner de México, arrojan cifras que detallan la atención que se brinda como casos aislados, 747 niñas que atienden el IMSS, el ISSSTE, el Instituto Nacional de Pediatría y el Hospital Infantil Federico Gómez, sin que exista un control sobre la incidencia como lo tienen los Estados Unidos de Norteamérica que declara que del total de nacimientos de niñas registradas en el país, un 5% son niñas Turner, así como España declara que nace una niña con Turner por cada 2.500 niñas; de unas 150.000 niñas que nacen cada año en España, unas 60, tendrán un Turner y considerando un índice de natalidad estable, habrá unas 300 niñas a los 5 años y unas 600 a los 10 años, que es cuando las niñas suelen iniciar la pubertad.

Antecedentes Históricos

En 1938, Turner describió el padecimiento en pacientes con infantilismo sexual, pterigium coli y cubitus valgus. Posteriormente se reconoció que individuos con estas anomalías somáticas presentaban monosomías, mosaicismos o anomalías estructurales del cromosoma X. Las características somáticas más evidentes del síndrome son: disgenesia gonadal con falla en el desarrollo de caracteres secundarios, corta estatura, y malformaciones congénitas (estigmas del síndrome de Turner) que incluye cuello alado con implantación baja del cabello, linfedema congénito de manos y pies en la recién nacida, cuarto metacarpiano corto, nevos pigmentados, cardiopatías congénitas y malformaciones renales.

Características Clínicas

Las gónadas están reemplazadas por estrías fibrosas desprovistas de células germinales. Originalmente se sugirió que la ausencia de desarrollo ovárico era secundaria a una falla en la migración de las células germinales; sin embargo, el estudio de productos de aborto 45, X demostró la presencia de ovarios con folículos primarios. Esta observación sugiere que un fenómeno acelerado de atresia folicular secundario a la ausencia de un cromosoma X resulta en un desarrollo ovárico inadecuado y explica la presencia de estrías gonadales. Como se señaló previamente, se requiere que ambos cromosomas X estén presentes y activos durante la meiosis; la ausencia de uno de ellos explicaría también la ausencia de gametogénesis.

El desarrollo ovárico anormal condiciona una síntesis inadecuada de hormonas esteroideas sexuales, por lo que no se observan datos puberales en la mayoría de los casos y las pacientes exhiben un cuadro de anestrogenismo con niveles elevados de gonadotropinas séricas.

El retraso en el crecimiento comienza desde la vida intrauterina. Durante la infancia los pacientes crecen lentamente sin observarse el clásico crecimiento

acelerado durante la pubertad y la altura media es aproximadamente de 1.30 m en nuestra población. Se ha calculado que la frecuencia del padecimiento en población general es de 1 en 2400 recién nacidas vivas incluyendo todas las variantes citogenéticas, la forma más frecuente es 45, X (50%) seguida de mosaicismo 45, X / 46, XX (25%), mientras que el resto corresponde a aberraciones estructurales del X o del Y aisladas, o en forma de mosaico.

La causa más frecuente de la constitución cromosómica 45, X es un error en la disyunción meiótica en uno de los padres; sin embargo, una observación interesante en estudios citogenéticos en abortos espontáneos es la elevada frecuencia con que se observa el genotipo 45, X habiéndose reconocido que sólo sobrevive el 1% de estos productos la quinta semana de embarazo. Según algunos autores estos últimos corresponden a mosaicos con anomalías estructurales inestables del X o del Y que se perdieron durante la embriogénesis o que no pueden detectarse con técnicas estándar.

DIAGNÓSTICO PRENATAL DE SÍNDROME DE TURNER

Resumen .

El Síndrome de Turner es una disgenesia gonadal que se presenta en el 5% de los nacimientos de niñas en Estados Unidos de Norteamérica. Dentro de las causas genéticas de aborto espontáneo, es la etiología más frecuente .

Al nacer se presenta como un fenotipo femenino de estatura corta, cuello ancho y corto, siendo estos los elementos que sugieren el diagnóstico .

Actualmente la utilización de la ecografía con equipos de alta resolución permite identificar marcadores ecográficos del Síndrome, tales como el higroma quístico, malformaciones cardíacas y extremidades cortas . El caso que se presenta fue diagnosticado durante una ecografía a las 22 semanas de edad gestacional, realizada en la Unidad de Diagnóstico Prenatal del Hospital Pereira Rossell y fue confirmado por el estudio del cariotipo .

Los hallazgos ecográficos a destacar fueron: higroma tabicado, hipoplasia del corazón izquierdo, fémur y húmero cortos, oligoamnios, y sexo fenotípico femenino.

EVALUACIÓN

Es imprescindible la realización de un cariotipo, o sea, un análisis de sangre que permite el estudio de los cromosomas que tienen las células. También estudios hormonales para conocer si existe fallo de la función ovárica y de la glándula tiroidea, investigaciones radiológicas de la maduración ósea y otros análisis que sirvan para evaluar integralmente a la paciente.

Se debe evaluar el posible comienzo de la pubertad e iniciar tratamiento hormonal con estrógenos (hormonas sexuales femeninas) alrededor de los 13 años de edad, para desarrollar los caracteres sexuales secundarios. La baja talla se observa en el 90% de los casos, por lo que se utiliza tratamiento para lograr una mejor talla final (adulto).

ETIOLOGÍA

Bases Biológicas:

Las aberraciones estructurales del X y del Y más frecuentes que se asocian con síndrome de Turner, son: los isocromosomas para brazos largos y las deleciones de brazos cortos.

En las pacientes con síndrome de Turner (45,X) la cromatina X es negativa; sin embargo, es importante tener presente que el mismo fenotipo puede observarse en pacientes con mosaicos (45, X / 46, XX) o aberraciones estructurales del X en las cuales la cromatina X está presente, aun cuando puede ser estructuralmente anormal.

Alteraciones craneofaciales mayores no son comunes, pero éstas ocurren con una frecuencia mayor que lo normal.

Con respecto a las manifestaciones otológicas en el síndrome de Turner, se han descrito casos de alteraciones en oído externo, medio e interno.

Oído externo

De acuerdo con Stratton, el 16% de los casos de síndrome de Turner, tienen alguna deformidad del pabellón auricular o el meato.

Según Watkin, el 58% tienen malformación en oído externo. La mayoría son simétricos . No existe ningún caso reportado de alteración en el tamaño del pabellón auricular.

Oído medio

Todos los pacientes con síndrome de Turner tienen en el momento de la consulta o tuvieron desde la infancia temprana ataques de OMA (Otitis Media Aguda) a repetición.

En algunos casos, a partir de los 10 años de edad disminuyen en su frecuencia dichos episodios, pero en otros, una supuración crónica obliga a tomar una conducta de tipo quirúrgica.

Szpunar y Rybak, sobre una base de 10 pacientes con síndrome de Turner, hallaron que ninguno de ellos tenía ambas membranas timpánicas normales. Tuvieron 3 casos de Otitis media crónica supurada en un lado y el otro con tejido cicatrizal; 2 casos de supuración crónica de un lado y el otro normal; 2 casos con mastoidectomía radical previa y 3 casos con tejido cicatrizal en ambos lados.

Watkin, sobre una base de 24 pacientes, encontró que solamente 4 de ellos no tenían antecedentes de otitis y la otoscopía y timpanometría era normal. Los 20 restantes tenían otitis media que variaba en intensidad hasta algunos casos de antecedentes de cirugías previas desde colocación de tubos de ventilación hasta mastoidectomía radical.

Palabras clave: OMA independientemente de la definición del problema que se encuentra en las niñas en donde el conducto auditivo es muy corto y les dan crisis de Otitis Media Aguda, también estas siglas definen una alternativa para las niñas en donde el pintor español José Igarrola plantó en un claro del bosque una serie de troncos pintados con variedad de colores donde las niñas juegan a encontrar los "seres mágicos" que habitan el bosque y los cuales únicamente se pueden ver en determinados ángulos, fortaleciendo así, las prácticas que las niñas con problemas visoespaciales presentan en su mosaicismo.

Oído interno

Watkin encontró evidencia de pérdida de audición de tipo perceptivo en 10 de los 24 casos examinados. Todas fueron progresivas. No hubo ningún caso de hipoacusia perceptiva congénita. Tampoco hay relación directa encontrada con los casos de otitis media.

Detección molecular de secuencias de ADN derivadas del cromosoma Y en pacientes con síndrome de Turner

La presencia de material genético derivado del cromosoma Y en el genoma de individuos fenotípicamente femeninos ha sido asociada con un elevado riesgo de desarrollar neoplasias gonadales.

Para investigar la existencia de secuencias de ADN del cromosoma Y en el genoma de pacientes con disgenesia gonadal y características clínicas de síndrome de Turner, se estudiaron tres pacientes con un complemento cromosómico 45, X/46, X, + mar, una paciente con cariotipo 45, X/46, XY, y otra 45,X. Las dos últimas sirvieron como controles positivo y negativo, respectivamente. El análisis molecular de secuencias derivadas de Y se realizó mediante hibridación ADN-ADN con las sondas específicas pY97 y pDP1007, así como por la reacción en cadena de la polimerasa.

Los resultados revelan que el cromosoma en anillo de una de las pacientes mostraba secuencias de ADN correspondientes a la región centromérica del cromosoma Y, de manera similar a la paciente control 45, X/46, XY y al control masculino; en esta paciente no se detectó el gen ZFY, que probablemente se perdió al formarse el anillo. En contraste, los cromosomas marcadores de las otras dos pacientes no presentaban material derivado del cromosoma Y.

Los resultados demuestran que en una paciente el marcador se originó a partir del cromosoma Y mientras que en los otros dos casos era probablemente derivado del X. Estos datos enfatizan la necesidad de realizar estudios moleculares en este tipo de enfermedades para desarrollar estrategias terapéuticas adecuadas.

Palabras clave: Síndrome de Turner, disgenesia gonadal, cromosoma marcador, cromosoma Y, análisis de ADN.

La presencia de material genético derivado del cromosoma Y en el genoma de individuos fenotípicamente femeninos ha sido asociada con un elevado riesgo de desarrollar neoplasias gonadales.

Para investigar la existencia de secuencias de ADN del cromosoma Y en el genoma de pacientes con disgenesia gonadal y características clínicas de síndrome de Turner, se estudiaron tres pacientes con un complemento

cromosómico 45, X/46, X, + mar, una paciente con cariotipo 45, X/46, XY, y otra 45,X. Las dos últimas sirvieron como controles positivo y negativo, respectivamente. El análisis molecular de secuencias derivadas de Y se realizó mediante hibridación ADN-ADN con las sondas específicas pY97 y pDP1007, así como por la reacción en cadena de la polimerasa.

Los resultados revelan que el cromosoma en anillo de una de las pacientes mostraba secuencias de ADN correspondientes a la región centromérica del cromosoma Y, de manera similar a la paciente control 45, X/46, XY y al control masculino; en esta paciente no se detectó el gen ZFY, que probablemente se perdió al formarse el anillo. En contraste, los cromosomas marcadores de las otras dos pacientes no presentaban material derivado del cromosoma Y.

Los resultados demuestran que en una paciente el marcador se originó a partir del cromosoma Y mientras que en los otros dos casos era probablemente derivado del X. Estos datos enfatizan la necesidad de realizar estudios moleculares en este tipo de enfermedades para desarrollar estrategias terapéuticas adecuadas.

SÍNDROME DE KLINEFELTER

El síndrome de Klinefelter es una forma de hipogonadismo masculino asociado a la presencia de cromosomas X supernumerarios, se presenta en uno de cada 1000 nacimientos de niños. El padecimiento fue clínicamente delineado en 1942 por Klinefelter y colaboradores; más tarde se demostró que el síndrome se asociaba con la presencia de cromatina X positiva y que el complemento cromosómico de estos pacientes correspondía a 47, XXY. (www.healthopedia.com/klinefelter-syndrome)

INFLUENCIAS AMBIENTALES

Los sustentos ambientales siempre están en relación con el desarrollo físico y emocional de las niñas Turner, por lo que es importante tomar en cuenta todos

los tipos de tratamientos que se pueden administrar para superar sus condicionamientos primeramente físicos para eliminar las grandes diferencias con las demás niñas y en segundo lugar sus problemas emocionales que frecuentemente están fuertemente impactados por los ambientes familiares.

Hasta el momento presente, el tratamiento para el síndrome de Turner debe cumplir con dos objetivos primordiales:

- Normalizar en lo posible la estatura de la niña
- Conseguir el desarrollo y mantenimiento de los caracteres sexuales secundarios

Se reconoce como mosaicismo al desarrollo simultáneo de dos líneas celulares:

- Una completamente normal con 46 cromosomas
- La otra anormal

En el caso de estas niñas con el síndrome, la línea anormal puede contener 45 cromosomas con un cromosoma X faltante. O un conteo de 46 cromosomas, con un cromosoma X parcialmente faltante o mal formado.

Los problemas con la terapia espacial son comunes para desarrollar la orientación y el cálculo de objetos en el espacio, por lo cual una vez adquirido, dejan de chocar contra las puertas o los muebles de la casa, y para cuando sean mayores poder conducir los autos sin dificultad para estacionarse o para calcular las distancias y los anchos.

Los efectos colaterales pueden ser diversos y debido al mosaicismo particulares de cada cariotipo.

COMORBILIDAD

Actualmente las unidades hospitalarias están solicitando a la Asociación Mexicana de Síndrome de Turner la colaboración en programas de atención y diagnóstico del síndrome, dado el desconocimiento del problema fuera de las áreas de especialidad como lo son la Endocrinología, la Genética y la Ginecología en general el síndrome no es conocido y apenas empieza a ser

estudiado en la Ciudad de México, generalmente las niñas empiezan a ser atendidas cuando se dan cuenta de que no crecen o que tienen problemas físicos de gran magnitud como puede ser problemas del corazón o de los riñones.

Por lo que respecta a sus manifestaciones psicológicas la ansiedad es producida en gran medida por las constantes revisiones médicas.

La discalculia que parece ser producida por una disfunción en el parietal izquierdo y que les causa angustia ante su incompetencia para asimilar los conceptos con la velocidad de los otros niños, que ha sido reportada por los estudios en los Estados Unidos (Marie Bruandet; Nicolas Molko; Laurent Cohen; Stanislas Dehaene. *Neuropsychologia* 42 2004)

La irritabilidad ante la frustración de cualquier tipo que puede llevarlas a presentar depresión, manifestándose en la pérdida de actividades placenteras que antiguamente producía gran placer, llegando inclusive a dejar de comer o presentar alteraciones digestivas por su incompetencia para manejar adecuadamente sus emociones y la relación con sus familiares.

PRONÓSTICO

Actualmente las unidades hospitalarias tienen que tomar en cuenta que los problemas complejos, como el síndrome de Turner, pueden afectar al crecimiento, al desarrollo de la pubertad, a la fertilidad, al comportamiento, al aspecto externo y a otros muchos órganos, es imprescindible proporcionar la más amplia y correcta información dado que el síndrome de Turner no es hereditario.

Otro motivo que exige un diagnóstico precoz, es detectar la afectación de otros órganos como por ejemplo el corazón, riñón, tiroides, oídos, excepto los cardíacos, los demás son leves y todos tienen una buena solución, pero siempre y mucho mejor, cuanto antes se diagnostiquen.

Es muy importante realizar el diagnóstico antes de la edad límite de inicio de la pubertad, que se sitúa aproximadamente en los 12-13 años. El retrasar el diagnóstico más allá de esa edad lleva a empezar tarde el tratamiento con hormonas femeninas (si precisa) y a su vez produce importantes problemas tanto físicos como psicológicos.

- La talla final en el síndrome de Turner es unos 20 cm. menor a la media.
- La pérdida de talla se inicia desde antes de nacer y se prolonga durante toda la infancia, haciéndose cada vez más evidente.
- El tratamiento con hormona de crecimiento asociada o no a oxandrolona aumenta de forma variable la talla final (entre 3 y 10 cm.).

A largo plazo la talla no parece ser un impedimento para un desarrollo psicosocial adecuado.

TRATAMIENTOS

En Unidades Hospitalarias

La Endocrinología en general, y la Endocrinología Pediátrica en particular, está formada por un conjunto de conocimientos que, en los últimos años, han aumentado de manera espectacular, gracias a la evolución de los procedimientos diagnósticos y a la aparición de nuevos fármacos, que han conseguido mejorar el tratamiento de muchos de los pacientes afectados de enfermedades endocrinológicas.

El poder disponer desde hace unos años de hormona de crecimiento sintética en las cantidades que se necesiten, ha hecho que aquellas enfermedades cuyo síntoma fundamental es la talla baja, hayan sido objeto de una mayor investigación, tanto para su mejor y más precoz diagnóstico, como para tratar de mejorar su síntoma fundamental, en este caso la escasa talla, que por otra parte constituye un parámetro muy valorado en la sociedad actual.

Los posibles efectos secundarios de esta hormona, como se administra en la actualidad y con la supervisión clínica adecuada, son infrecuentes. Se ha

observado una cierta intolerancia a la glucosa que pudiera aumentar la posibilidad de diabetes tipo II (o del adulto) en estas mujeres que ya existe de por sí. También hay una mayor retención de líquidos que podrían aumentar los edemas que se presentan en el Turner. Por último la hormona de crecimiento aumenta el número de nevus (lunares) que ellas presentan. Todos estos riesgos son poco importantes, y hasta el momento más teóricos que reales.

Es importante que el tratamiento sea diario y que el cumplimiento del mismo sea adecuado.

Para conseguir la normalidad en este campo, deberán recibir tratamiento hormonal sustitutivo continuo (administración de estrógenos y progestágenos). De esta manera aquellos órganos que tienen receptores para estas hormonas, fundamentalmente los genitales externos, la vagina y el útero, podrán funcionar de manera normal; del mismo modo que se mantendrá adecuadamente el crecimiento de las mamas.

- El aparato genital femenino en el síndrome de Turner es normal, salvo que en el ovario no suelen existir óvulos y están atróficos denominándose cintillas.
- La mayoría de las mujeres Turner necesitan que se les administren hormonas femeninas, tanto para iniciar la pubertad como para mantener los caracteres sexuales y evitar problemas como la osteoporosis.
- Las tendencias y relaciones sexuales en mujeres Turner son normales.
- Las mujeres Turner pueden tener hijos a través de las técnicas de fertilización in vitro (trasferencia de embriones) con la misma facilidad que otra mujer.
- Las operaciones estéticas o plásticas en niñas Turner están indicadas cuando supongan un problema de autoimagen y/o funcional.
- Las operaciones no tienen mayor riesgo anestésico o quirúrgico que en niñas no Turner.

- Cuando las intervenciones se realizan por especialistas calificados se obtienen buenos resultados.
- El alargamiento óseo se puede realizar cuando la talla final es inferior a 140 cm, supone un problema psicológico importante y no puede ser resuelta con otros medios.
- Es necesaria una información adecuada, tanto a padres como a la niña del proceso completo y sus complicaciones.

Dentro de este grupo de enfermedades, el síndrome de Turner representa una patología de gran frecuencia entre las niñas de talla baja. Su diagnóstico es hoy más precoz y exacto, y su patología puede ser tratada con éxito, tanto en lo que se refiere a su síntoma guía, la talla baja, a través de la hormona de crecimiento, como a otras de sus manifestaciones, por ejemplo el hipogonadismo, con los estrógenos y la progesterona, la infertilidad, vía la fertilización in vitro y las malformaciones externas vía cirugía.

Psicológicos

Los estudios más recientes han podido demostrar que las niñas con síndrome de Turner tienen un desarrollo intelectual NORMAL. La inteligencia es una facultad o capacidad general para realizar determinadas actividades mentales, facultad que no podemos medir directamente. Para medirla (indirectamente) valoramos el rendimiento de una persona en determinada prueba o test, siendo el resultado de esta prueba lo que llamamos CI. Por tanto, el CI indica el rendimiento de una persona en una prueba concreta, en comparación con otros sujetos de la misma edad. Cuando se obtiene el CI de un grupo de niñas con síndrome de Turner, éste se encuentra dentro del rango de la NORMALIDAD, aunque en los límites inferiores de este rango.

Cuando se estudia por qué obtienen puntuaciones en los límites inferiores, se comprueba que se debe a ciertas dificultades existentes en el área espacial, concretamente en el procesamiento perceptivo espacial. Esto se manifiesta en que encuentran algunos problemas en los conceptos espaciales y numéricos, y por tanto, tienen más dificultades con las matemáticas (si están en edad

escolar) o con el dibujo (si están en edad preescolar). Los profesores reportan que "Entienden muy bien la teoría, pero a la hora de hacer los problemas confunden los signos, o sea, a la hora de resolver los problemas no los comprenden", así como los padres comentan "Mi hija sigue dibujando igual de mal que cuando era pequeña".

La causa de estas dificultades en el procesamiento perceptivo espacial aún no está suficientemente clara. Sin embargo, las últimas investigaciones que se han llevado a cabo llegan a la conclusión de que se relaciona con una posible disfunción del sistema nervioso en el parietal izquierdo (Neuropsychologia 42; 2004; 288-298), sin que esté claramente localizada.

Lo importante de lo comentado hasta ahora es destacar que estas niñas poseen una inteligencia normal, aunque con unas dificultades muy concretas; de hecho, los profesores describen a la mayoría de las niñas con síndrome de Turner con un nivel medio, muy trabajadoras, manteniendo una buena relación con sus profesores y compañeros. Es fundamental la detección precoz de estas dificultades teniendo en cuenta que algunas investigaciones han demostrado la eficacia de determinadas estrategias de entrenamiento en estas niñas.

En definitiva, estas dificultades pueden subsanarse, en parte, por los esfuerzos especiales de los profesores, unidos al interés y trabajo de las niñas, y al apoyo y ayuda de sus padres.

Emocionales

Las niñas con síndrome de Turner presentan con frecuencia un retraso en su madurez emocional. Se hacen adultas algo más tarde que sus hermanas y amigas. Esta inmadurez está claramente relacionada con la sobreprotección que reciben de sus padres. Es habitual que los padres y familiares que rodean a estas niñas, que presentan talla baja, tiendan a tratarlas más de acuerdo con su talla que con su edad real. Es importante tener claro que esta actitud no es beneficiosa para las niñas pues las mantiene en su inmadurez y dependencia, en lugar de estimularlas a la madurez e independencia. En la vida adulta se ha observado también una mayor dependencia de la familia y muchas de ellas no

forman parejas estables. El mayor problema, aparte de la inmadurez, es la infertilidad y no la talla baja.

Otros estudios concluyen que existe un riesgo más bajo entre estas niñas/mujeres de **padecer depresión**, posiblemente explicable porque el riesgo de padecerla está aumentado en las mujeres debido a sus cambios cíclicos hormonales.

Personalidad

En cuanto al impacto que el síndrome tiene afectando la personalidad de las niñas, todavía hay menos consenso entre los investigadores, y podemos encontrar estudios cuyos resultados no concuerdan entre sí. No obstante hay una serie de rasgos de personalidad que parecen encontrarse en mayor medida en estas niñas. Sin embargo esto no significa que necesariamente estas características vayan a estar presentes en todas las niñas, sino que como grupo las presentan con mayor frecuencia que el resto de la población.

Es frecuente que estas niñas **presenten una baja autoestima**, debido en parte a la propia imagen corporal que poseen como consecuencia de la talla baja y otros posibles rasgos del síndrome de Turner, y debido también a que con frecuencia son objeto de bromas por parte de sus compañeros por su talla baja. Por tanto, parece importante desarrollar su autoestima y proporcionarles confianza en sí mismas, siendo útil para mejorar la propia imagen corporal la práctica de deportes donde no influya de manera decisiva la estatura. Es necesario recordar la importancia que tiene para el desarrollo de la propia imagen corporal, el inicio en el momento adecuado del tratamiento hormonal para el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios.

Problemas de Comportamiento

Los principales problemas conductuales que pueden presentar las niñas con síndrome de Turner son la HIPERACTIVIDAD y déficits de ATENCIÓN. La hiperactividad aparece más frecuentemente entre niñas y adolescentes, mientras que en la edad adulta no se presenta **"Las niñas son hiperactivas"**

cuando son chicas, al crecer se pasan, son apáticas". Cuando este problema aparece de forma acentuada tendrá un influencia negativa en el rendimiento escolar, y por lo tanto es necesario ofrecer un tratamiento adecuado. Las modernas técnicas de modificación de conducta son muy útiles en este campo, por lo que es aconsejable ponerlas en manos de un experto.

Una de las características de las niñas con Turner es que maduran emocionalmente y por tanto conductualmente más tarde que las demás niñas de su misma edad, así pues, aunque más tarde, llegan a madurar, siendo fundamental, para ello, la forma en que los demás las tratemos.

Sociabilidad

En cuanto a sus relaciones con los demás, les caracteriza una ***actitud de mayor dependencia de los padres***, así como una menor adaptación en sus relaciones de pareja cuando llegan a la edad adulta. Este retraimiento social puede explicarse fundamentalmente por dos hechos: por un lado, por el mayor número de bromas que experimentan por la talla baja y por otro, porque las personas que las rodean, caen fácilmente en el riesgo de tratarlas más de acuerdo con su talla que con su edad. Por ello, sería conveniente que los padres comuniquen a los demás miembros de la familia, amigos y profesores la existencia del síndrome de Turner.

Estas niñas se caracterizan en general por una ***relación de dependencia***, teniendo escasa capacidad para tomar decisiones por sí mismas, por lo que son fácilmente influenciables por las personas que las rodean "Para poder integrarse en el colegio, ella va con la primera que se le arrima".

Algunos investigadores llaman la atención sobre el hecho de que aunque el nivel de sociabilidad de estas niñas está ligeramente disminuido en su conjunto, presentan una buena disposición para relacionarse socialmente en círculos de amigos más restringidos.

Rendimiento Escolar

Se ha comprobado que estas niñas tienen una mayor responsabilidad con sus tareas escolares, así como una mayor capacidad de trabajo según informan los profesores y padres. Por ello, a pesar de que como ya se ha dicho, tienen algunas dificultades en áreas específicas como en las matemáticas, su rendimiento escolar no se desvía del que presentan sus compañeros. A pesar de todo, es recomendable prestar un apoyo adicional en dos sentidos: por un lado necesitan ayuda en materias como las matemáticas, y por otro lado pueden ser necesarias técnicas de modificación de conducta cuando existe hiperactividad. Cuando estas niñas reciben la ayuda adecuada, son capaces de escoger y realizar cualquier profesión sin diferencias en su rendimiento.

Posibilidad de enfermedad mental

Diversos estudios que han analizado la incidencia de enfermedad mental en mujeres con síndrome de Turner no han encontrado que exista un aumento de la misma en relación a mujeres de la población general. De hecho, Nielsen afirma que pueden incluso ser menos propensas a padecer enfermedad mental que las niñas con cariotipo normal si son tratadas de un modo estimulador y apropiado de acuerdo con su edad, con completa información a todas las edades y un buen conocimiento y aceptación del hecho de que tienen síndrome de Turner.

CONCLUSIONES

- Las niñas Turner tienen una inteligencia normal
- Hay un retraso en la madurez emocional condicionada en parte por factores externos como la sobreprotección.
- Rendimiento escolar normal, aunque tienen más problemas con las matemáticas y con el dibujo.

- Estas niñas suelen tener relaciones de dependencia de los demás y ser, por ello más influenciables.

Requisito esencial la Información y educación en el Síndrome de Turner

- La información y la educación que de ella deriva es la mejor arma terapéutica que tenemos para niñas Turner.
- Cascada de información: la información debe darse por personal especializado a los padres y a la niña. Los padres, a su vez la continuaran informando cuando ella pregunte y adelantándose a sus problemas y dudas. Los padres y la niña informarán en el colegio y a sus compañeros.
- La existencia de Grupos y Asociaciones Turner es muy valiosa para obtener una mejor integración social de estas niñas.

RECOMENDACIONES A LOS TRATAMIENTOS

En la actualidad existen dos posibles formas de tratamiento: una, que consiste en la administración exclusiva de hormona de crecimiento, y otra, en la que además se administra oxandrolona a partir de una determinada edad. Los estudios de los que se dispone hasta este momento no permiten conocer cual de las dos pautas de tratamiento es más efectiva y consigue mejores resultados en la talla final. Una forma de proceder bastante frecuente consiste en administrar sólo hormona de crecimiento, recomendándose añadir tratamiento con oxandrolona, a dosis bajas y durante cortos períodos de tiempo, en aquellos casos en que la hormona de crecimiento sola no consiga el crecimiento deseado y siempre que la niña tenga más de 9 años.

El tratamiento con hormona de crecimiento debe iniciarse alrededor de los 4-6 años de edad, cuando la velocidad de crecimiento es inferior a la que le correspondería según su edad.

El tratamiento debe continuar hasta que el crecimiento de la niña haya llegado a su fin o bien cuando haya alcanzado una talla aceptable. Los resultados que

se alcancen con este tratamiento pueden ser variables y van a depender en gran medida de la edad a la que se haya iniciado, de manera que, cuando se retrasa la edad, los resultados conseguidos van a empeorar significativamente. De forma general podemos decir que con el tratamiento, la talla final puede mejorar entre tres y diez centímetros.

El tratamiento previo con hormona de crecimiento no supone ninguna contraindicación para realizar elongaciones óseas. A pesar que la talla baja conlleva indudables problemas de aceptación y éxito social, no se han encontrado diferencias tanto en el nivel escolar como en el educativo entre mujeres con Turner y sus hermanas.

CAPÍTULO II

LA AUTOESTIMA EN LAS NIÑAS TURNER

La autoestima es la función de evaluarse a uno mismo, por lo que implica por un lado un juicio de valor y por otro un afecto que le acompaña (Branden 1998). La autoestima positiva está relacionada con afectos positivos como son el gozo, la confianza, el placer, el entusiasmo y el interés. La autoestima negativa conlleva afectos negativos como el dolor, la angustia, la duda, la tristeza, el sentirse vacío, la inercia, la culpa y la vergüenza.

¿De dónde surge la autoestima? Los primeros intercambios de afecto entre el recién nacido y su madre y las formas tempranas de cuidados físicos proveen de un contexto de actividad placentera mutua entre padres e hijos (Sears 2002). Se puede considerar un precursor de la autoestima el tener sentimientos corporales agradables, como el sentirse apapachado, acariciado, mirado, así como también afectos de agrado y un vívido interés asociado a estos mutuos intercambios amorosos. Es por esta razón, por la cual uno puede suponer que los restos (vestigios) de autoestima están íntimamente ligados a través de la vida humana con nuestras evaluaciones de lo atractivo de nuestro cuerpo y nuestra cara.

La imagen del cuerpo que emerge estará asociada con sentimientos de aceptación que le darán a la niña la posibilidad de sentirse querida y le proveerán de seguridad, le darán además un sentimiento de pertenencia, el cual es esencial para sentirse valorada.

Diversas enfermedades que comprometen al cuerpo, entre ellas las malformaciones, amenazan desde temprana edad la autoestima de niñas y niños, factor esencial a trabajar con las niñas Turner.

La niña que no siente este valor de sí misma en los ojos de sus padres temerá su abandono y sentirá en peligro su existencia (Carole Brown, Samara Goodman y Lisa Küper. 1992). En cada estadio del desarrollo los logros alcanzados le darán un sentido positivo de valía de sí misma que contribuirán no sólo a que la niña se sienta bien sino también a que calme sus miedos. Por

lo que el mantenimiento de una autoestima positiva es una tarea fundamental a lo largo del desarrollo.

La autoestima es afectada constantemente por experiencias en el mundo externo que posteriormente son llevadas al mundo interno (López María Elena; Arango María Teresa; 2002).

Los psicoanalistas postulan que debería existir un balance óptimo entre las necesidades de gratificación y las frustraciones realistas en la infancia, para la formación de una estabilidad posterior en la regulación de la autoestima. La gratificación óptima provee de un almacén de confianza en sí mismos y una autoestima básica que sostiene a la persona a través de la vida. Las experiencias nocivas y dolorosas colaboran a una autoestima negativa.

En consecuencia, la protección de la autoestima se vuelve una de las tareas de desarrollo centrales en la infancia para los padres, maestros, tutores, familiares.

En el transcurso de su desarrollo las niñas, van teniendo experiencias placenteras y satisfactorias y otras dolorosas y cargadas de ansiedad. El mantenimiento de la autoestima positiva depende de la exitosa integración de las imágenes de sí mismo tanto positivas como negativas, es decir de sentirse bueno en algunos momentos y malo en otros (María Elena López de Bernal et al 2003), es por esto de vital importancia que las niñas Turner hagan propio el sentimiento de su reconocimiento como seres valiosos, sentimiento que se convierte en su protección para reconocer los errores, las fallas, las frustraciones y la crítica externa.

En la segunda mitad del segundo año, cuando la niña comienza a ser capaz de tener metas generadas por sí mismo, es decir, de tener inquietudes y deseos de hacer algo por ella misma, demostrar y demostrarse que es capaz de hacerlo, ***su autoestima derivará de dos fuentes, por un lado de la aprobación de los otros y por otro, de la satisfacción de realizar la actividad, agradable por sí mismo y de manera independiente.***

En los años preescolares a través de las fantasías y del juego, los niños buscan vencer y superar las heridas a su autoestima, las mismas que derivan del conocimiento de sus limitaciones.

Durante los años escolares los niveles de autoestima se ven afectados aún más por la adquisición de habilidades y de competencia, especialmente en el desempeño escolar donde es indispensable superar las dificultades con las matemáticas, en las relaciones de amistad en las que su habilidad incide fuertemente y en los deportes afrontando y resolviendo sus problemas visoespaciales. Durante estos años la autoestima se ve profundamente afectada por los éxitos y los fracasos en estas tres áreas de la vida de las niñas (María de Jesús Madrazo Cuellar. Departamento de Psiquiatría y Psicología Infantil del Hospital Pediatría para la atención de las niñas Turner. Madrid 2004).

La lectura es una habilidad crucial a obtener en el inicio de los años escolares. La capacidad de leer adecuadamente está íntimamente ligada con la autoestima. "Escuela" es en primera instancia "lectura", la lectura no sólo es la mayor demanda para las niñas en los primeros años, sino el punto de apoyo para el resto de su aprendizaje. La lectura tiene un efecto multiplicador para bien o para mal. Una niña que lee mal, es a sus propios ojos una persona inadecuada, se sienten tontas y malas y muy frecuentemente también son vistas de la misma manera a los ojos de sus padres, sus maestros y sus amigas.

El impacto de la censura de todos los que se desean como amigos y el no poder tener amigos o ser rechazada por ellos por sus incapacidades las lastima profundamente en su autoestima.

En conclusión, los tres retos para la autoestima de las niñas en los años escolares son:

1. El rendimiento académico
2. El ser exitosas en las relaciones con los grupos de amigos de la misma edad, ya sea individual o grupalmente.
3. El ser competente dentro de una actividad deportiva o artística.

Si logramos darle a las niñas la posibilidad de ser y sentirse bien con ellas mismas, lograremos que se valoren y valoren lo que hagan, piensen y sientan, sólo valorándose a ellas mismas podrán valorar a los demás y

todo esto redundará en un futuro en mejores desempeños laborales y de relación, teniendo además un pasatiempo que les complemente y enriquezca como seres humanos.

El ámbito natural donde se acoge al ser humano sin reservas, por el mero hecho de ser persona, es justo la familia, y es legítimo (McLaughlin, 1993), y a menudo necesario, que se tenga en cuenta que si bien es conveniente que determinadas cualidades o aptitudes estén presentes en todos los niños, no exista el rechazo por carecer de ellas, rechazo que lesiona la dignidad, que es frágil en las niñas que deben superar diferentes problemas médicos, de modo que considerarlos iguales para «evitar la discriminación» sería aquí radicalmente injusto.

Una familia genuina acepta a cada uno de sus miembros teniendo en cuenta su condición de persona, de ser humano y, al acogerlos, les permite entregarse y cumplir como personas y seres queridos (Ramírez, 1993).

Por eso cabe afirmar que es la familia de sangre o de amigos sinceros lo que hace que las niñas se formen como personas capaces de lograr la plenitud.

Como el gran handicap del hombre contemporáneo es la falta de conciencia de su propia valía, hecho que le lleva a tratarse y tratar a los otros de una manera agresiva o sometida y nada respetuosa, es importante el papel de la familia como responsable de la generación de los elementos básicos de la autoestima, haciendo énfasis en la propia pertenencia y el reconocimiento que como ser humano valioso y diferente se les brinda, en vez de poner el foco de atención en ningún tipo de carencia generada por su condición.

Schelling afirmaba que “el hombre se torna más grande en la medida en que se conoce a sí mismo y a su propia fuerza”. Y añadía: “Proveed al hombre de la conciencia de lo que efectivamente es y aprenderá enseguida a ser lo que debe; respetarlo teóricamente y el respeto práctico será una consecuencia inmediata”. Para concluir: “el hombre debe ser bueno teóricamente para mostrarlo también en la práctica”.

Los padres de las niñas Turner enfrentan problemáticas difíciles de llevar adelante (Mardomingom 1970) como es la *labilidad* de las niñas que muestran estados de ánimo que no siempre están de acuerdo a las necesidades del

momento social o familiar, la dificultad en obedecer las órdenes, mismas que no han sido registradas correctamente en su diario vivir, y genera un caos en los padres que hoy enfrentan una cultura carente de respeto a los mayores.

Definición

La autoestima es el concepto que tenemos nosotros mismos de lo que somos y valemos, es también la confianza que tenemos en nosotros mismos y en nuestras capacidades.

- El conjunto de actitudes del individuo hacia sí mismo (Burns 1990)
- La percepción evaluativo de uno mismo (Bonet 1994)
- La consideración y la valoración que nos otorgamos a nosotros mismos (Branden 2002)
- El juicio personal de valía se expresa en las actitudes que la persona mantiene respecto a ella misma (Branden 2003)

¿Por qué es necesaria la autoestima?

El autoconcepto y la autoestima juegan un importante papel den la vida de las personas, especialmente en los niños. El autoconcepto positivo hace a las personas más conscientes, realizadas y felices. Tener un autoconcepto positivo es de la mayor importancia para la vida infantil, personal, profesional y social; nos impulsa a la lucha y a la autodirección para el logro.

¿Qué hace el autoconcepto para que puedan ser amigas de su cuerpo?:

- Librarse se los símbolos que la cultura les ha dado “La Barbie”
- Aprender que su cuerpo requiere cuidados a los que tienen que atender con mayor frecuencia que las otra niñas
- Que el cuidado de su alimentación no sea una carga difícil de sobrellevar
- Que el ejercicio se convierta en parte importante de su vida

Autoconocimiento

En las primeras etapas del desarrollo de las niñas, se tiene que realizar un proceso de autoconocimiento. La actividad lúdica que implica el juego con las manos y pies, se explica por la necesidad de conocer cada parte de su cuerpo, inicialmente se realiza este proceso con su autoconocimiento corporal y posteriormente lo realiza con sus recursos internos.

El proceso de autoconocimiento no sólo se debe realizar en el área de las emociones y de la inteligencia emocional, sino que se debe aplicar tomando en cuenta los recursos y las habilidades que se tienen. Ser conscientes de los propios recursos genera un sentimiento de seguridad propio de cada niña, esta seguridad interior le permite mostrarse frente al mundo de una manera distinta comparada con las niñas que no tienen la seguridad.

La niña necesita no sólo aprender a conocerse a sí misma, sino a reconocer que tiene recursos y fortalezas que puede utilizar en el momento en que las necesita. El siguiente paso es aprender a valorar estos recursos, inicialmente puede aprender a darle valor a estas fortalezas cuando oye de sus padres y personas de su entorno que refuerzan estos elementos propios.

Para lograr un trabajo de fortalecimiento, debe tenerse claro en qué situaciones se pueden poner en práctica sus recursos y de qué manera pueden aplicarse. En la medida en que éstos sean reforzados será posible proporcionar un sentimiento de seguridad la posibilidad de satisfacer la necesidad de logro, elementos básicos para la consolidación de la autoestima.

Acciones para ayudar a las niñas a recuperar su valoración:

- Pedirle a las niñas que realicen un dibujo de sí mismas
- Preguntarles cuáles son las cosas que más les gustan de su apariencia física
- Qué cosas podrían hacer ellas para mantenerlas y cuidarlas
- Cuáles son las características que más aprecia de su forma de ser
- Cuáles son las cualidades que los demás reconocen y aprecian en ellas

- Cuál es la diferencia entre lo que más aprecian ella y lo que aprecian los demás en ellas
- Ayudar a las niñas para que encuentren cuáles son las habilidades que más destacan en ellas
- Cuáles de estas habilidades utiliza y cuáles no y el por qué
- Qué habilidades reconocen los demás en ellas
- Qué diferencia existe entre las habilidades que ven en sí mismas y las que ven los demás
- Cuáles de estas habilidades son las que más les han ayudado en tiempos de crisis
- Con cuál de sus habilidades y características se sienten más cómodas y seguras

El trabajo de autoconocimiento no termina cuando quedan claras las fortalezas, es necesario crear conciencia que para cualquier trabajo de fortalecimiento se requiere una dedicación permanente, al igual que sucede cuando adquieren una fortaleza física, que debe ser ejercitada para no perderla.

Las niñas que en su interés por evitar reconocer sus debilidades se acostumbran a mostrar una imagen que no tienen, generan un desgaste emocional muy grande. Toda esta energía podría utilizarse de manera más productiva, trabajando para detectar y reconocer sus fallas y tomar acción frente a ellas.

Cuando las niñas han sido educadas en un ambiente donde es preferible reconocer los errores antes que esconderlos, empiezan a actuar con más libertad y tranquilidad, hay que tomar en cuenta que gran cantidad del aprendizaje se lleva a cabo por ensayo y error.

Cuando las niñas perciben tolerancia por parte de sus padres logran por un lado sentir que tienen permiso para actuar espontáneamente y por otro lado aprender que de la misma manera en que tratan sus padres las fallas, igualmente van a aprender a reaccionar frente a los errores de los demás e incluso de ellas mismas.

Cuando las niñas entienden que las debilidades son problemáticas sólo cuando no son reconocidas por las personas, aprenden a detectarlas como un paso más para lograr solucionarlas y aprender a crecer . La primera responsabilidad que se debe formar en las niñas es frente a ellas mismas para que puedan independizarse adecuadamente y adquirir la responsabilidad de sí mismas les inculca valor y seguridad para actuar.

¿Qué hace el autoconcepto como parte importante de su vida?:

- Favorecer el sentido de la propia identidad
- Constituir un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias
- Influir en el rendimiento
- Condicionar las expectativas y la motivación
- Contribuir a la salud y al equilibrio psíquicos.

A las niñas que son identificadas por algún comportamiento o característica de personalidad que sea poco adaptativa, se les dificulta enormemente reconocer sus propias fortalezas. En estos casos es necesario realizar un trabajo profundo para que las niñas recuperen sus recursos y así poder restablecer su autoestima.

Las niñas son muy sensibles y asimilan las etiquetas negativas que les han asignado por lo que no sólo se ven y se comportan de esa manera, sino que empiezan a actuar cumpliendo con las etiquetas por las que son conocidas.

Cuando las niñas pueden reconocer sus emociones pueden tomar acción y decidir cuál emoción quieren experimentar, si no reconocen sus emociones pueden ser dominadas por éstas y perder el control de sí mismas. Cuando no tienen la posibilidad de ejercer control sobre sus emociones, pierden la posibilidad de usarlas de manera constructiva y al servicio de lo que quieren lograr, por ejemplo, si la niña aprende a reconocer la rabia, y aplica la estrategia que se le ha recomendado y reforzado para expresarla correctamente aprende a actuar responsablemente.

Si desde pequeñas se les enseña a fijarse objetivos acordes a su etapa de maduración se verán los resultados sorprendentes, y es necesario seguir muy de cerca estas metas que ellas buscan porque si no están preparadas para lograrlas, se convierten en motivos de frustración que las dañan y que hacen que se pierda mucho del aprendizaje ganado. Por otro lado, si los objetivos son muy fáciles, pierden la motivación para llegar al logro de las metas.

La autoestima desempeña un papel central en el funcionamiento psicológico de las niñas. Aceptarse, apreciarse y valorarse son permisivas básicas para disfrutar de un relativo bienestar personal y de autodirección satisfactoria y equilibrada.

Experimentar aprecio por uno mismo es de los componentes primordiales del bienestar psicológico. Da seguridad. La ausencia de un sentimiento de autoestima o autoaprecio es un síntoma frecuente en una gran cantidad de trastornos psicológicos, ya que una pobre autoestima está relacionada con conflictos de tipo emocional y conductual.

La autoestima es necesaria para las niñas porque:

- Crea un desarrollo psicológico normalizado.
- Pueden enfrentarse de manera eficaz a los cambios que el crecimiento y el desarrollo imponen.
- Confían en su capacidad para enfrentarse a las dificultades.
- Establecen relaciones interpersonales sin falsas expectativas.
- Reconocen que tienen cosas buenas y malas y que los otros también.

La falta de confianza en las propias posibilidades hará que, probablemente, la niña se demuestre menos eficaz en sus actuaciones y, como consecuencia, su autoestima se vea afectada y disminuya.

Recomendaciones a los familiares y maestros para fortalecer la autoestima en las niñas y niños.

- Como padre, como maestro, es necesario elogiar siempre los éxitos de los niños (aunque sean muy pequeños). Se gana más con una cucharadita de miel que con un cántaro de hiel.
- Hay que reforzar los logros aunque éstos sean mínimos aparentemente.
- Demostrar cariño de una forma natural, auténtica, sincera. Expresando y Hablando de su sentimiento. Los hijos lo necesitan.
- Es mejor sugerir a los niños qué cosas pueden y deben hacer, en lugar de ordenar lo que no deben realizar o lo que les queda prohibido,. La actitud positiva prepara cognitivamente al niño para hacer las actividades que se le propongan.
- En lugar de: “No juegues aquí con esa pelota”, Hay que decir: “En el patio puedes jugar con la pelota”. En lugar de “No maltrates al perrito”, decirle: “Juega con tu mascota con más cuidado, también sienten el dolor cuando es maltratado”
- Dejar claro y hacer saber a los niños que sus errores son una parte natural del crecimiento. Todos, incluyendo los adultos, cometemos errores. Pero hay que cometer los menos posibles. No hay que enfatizar las fallas, sino Reforzar los éxitos.
- Siempre hay que procurar ignorar o no dar demasiada importancia a las conductas infantiles cuando son discretamente desadaptadas como son las rabietas, etc., mejor buscar un momento adecuado, y por aparte, manifieste su descontento, pero procure no afean la conducta de modo público, en presencia demás.
- Muestre agradecimiento a sus niños cuando éstos cooperen cuando le ayuden, cuando se expresen de buena forma hacia los demás, cuando obedezcan y reaccionen de forma positiva.
- Acuérdesse que se necesita tiempo y práctica para aprender nuevas destrezas. Los niños aprenden conductas novedosas de forma progresiva, no todas a la vez.

- Responder siempre con cariño y refuerzos verbales cuando los niños se portan bien hable con franqueza de qué fue lo que le gustó de su comportamiento.
- Es necesario aceptar y respetar la familia y cultura de cada niño. No hay dos niños iguales. Todos son únicos.
- Hay que sugerir actividades que los niños puedan superar con facilidad.
- Cuando un niño se porte mal, aprender a separar el mal comportamiento de la personalidad de niño. Dígale por ejemplo: No me gusta cuando tiras los juguetes, pero todavía me gustas como persona. Sé que lo harás mejor mañana. Déjele saber al niño que cree en él o ella, que a pesar de todo, sigues confiando y le permites otra oportunidad para su autoafirmación y la consecución del objetivo

Características de niñas con autoestima

Positiva:

Por lo general, las niñas con autoestima positiva:

- Ganan amigos fácilmente
- Muestran entusiasmo en las nuevas actividades, se entregan a ellas
- Son creativas, cooperativas y siguen las reglas, si son justas.
- Pueden jugar solas o con otros, saben defender sus derechos y respetan los de los demás.
- Les gusta tener sus propias ideas, las defienden y mantienen cuando son razonables.
- Demuestran estar contentas, ilusionadas, llenas de energía, interaccionan con otros sin mayor esfuerzo.
- Son poco propicias a las situaciones depresiva

Negativa:

Por lo general, estas niñas verbalizan frases como las siguientes:.

- No puedo hacer nada bien (Impotencia)
- No puedo hacer las cosas tan bien como los otros (Minusvaloración)
- No quiero intentarlo. Sé que no me va a ir bien (Indefensión, incapacidad)

- Sé que no lo puedo hacer (Autonegación)
- Sé que no voy a tener éxito (Anticipación negativa de la realidad y confirmación de la misma)
- No tengo una buena opinión de mi misma (Inaceptación psicofísica)
- Quisiera ser otra persona (Busca modelos que imitar, no siempre con valores)

Características de la autoestima en las niñas con Síndrome de Turner:

De acuerdo a las características físicas que el síndrome les impone, las niñas son generalmente rechazadas y agredidas por los niños que las rodean con palabras que las hieren profundamente en su sentido de valía, como lo es el apelativo de “enanitas”, factor que la mayoría de las niñas no pueden superar porque carecen de recursos para administrarles la hormona del crecimiento, su problema visoespacial muestra una falta de coordinación en sus movimientos, razón por la cual fácilmente se caen y chocan contra los muebles y las esquinas de cosas que encuentran a su paso, por lo que respecta a la labilidad, su resistencia a la demora en todo aquello que desean hacer debe ser cumplido inmediatamente, haciendo presente la necesidad de la tierna firmeza para mantener la disciplina y el orden, en cuanto a su capacidad intelectual por su lentitud y su dificultad para superar las matemáticas son agredidas no sólo por los niños sino por las maestras que carecen de estrategias para ayudarles a superar la comprensión de los conceptos y cómo son ignorantes respecto a este tipo de problemáticas no los comprenden, ya que las niñas son hábiles en otros temas de estudio, por lo que las tachan de “flojas e irresponsables”.

Dado que son niñas que demandan constantemente la atención de las personas que son figuras importantes en su vida y interactúan con ellas a cada momento, pueden colmar la paciencia de los demás, siendo reprimidas y marginadas, dejando huellas profundas que las hacen inseguras y carentes para establecer relaciones interpersonales fácilmente con otras niñas, por lo que no cuentan con amistades firmes con quienes jugar.

En el momento presente no existe literatura relacionada con los aspectos emocionales en las niñas para el proceso de formación de la autoestima que haya sido documentada, por lo que el modelo que se desarrolla en la

propuesta, está basada en la escalera de Nathan Branden (2005). De los factores se ha enfatizado el autoconocimiento y el autoconcepto, ya que las niñas al igual que todos los niños, son muy sociables en su edad preescolar y al ser rechazadas, los amigos imaginarios crecen y su socialización disminuye ya que perciben el sentimiento de rechazo por ser consideradas feas, gorditas y bajitas, ayudarlas a encontrar en ellas actitudes buenas como el reconocer que pueden llevar a cabo sus revisiones médicas con entusiasmo para superar sus limitaciones físicas y que también tienen capacidades para llevar a cabo tareas que de acuerdo a su perfil de desarrollo intelectual fácilmente pueden ser superadas con las técnicas de aprendizaje modernas y sobre todo conocerse y aceptarse como niñas diferentes que han sido muy valientes para enfrentar un mundo lleno de hostilidades.

Las niñas que están apoyadas por un ambiente adecuado y con un buen soporte emocional, sienten la seguridad necesaria para actuar y experimentar la necesidad de seguir adelante, lo que se traduce en la consecución de logros estimulantes y nuevos. Cuando la niña empieza a ser consciente de sus logros a través de la motivación que recibe del medio, empieza a concebir la necesidad de obtener algo más y como se da cuenta de que estos logros son positivos, empieza a repetir la conducta.

Si la niña no encuentra un ambiente adecuado esta necesidad de logro se ve disminuida hasta tal punto que espera que el ambiente realice las acciones para ella.

La necesidad de logro y la consecución de resultados positivos alimentan la autoestima de la niña, se siente capacitada para hacer algo, lo pone en práctica y refuerza así el concepto de sí misma.

Es de vital importancia para la creación de una autoestima adecuada proporcionar un ambiente estimulante para que las niñas se acostumbren a generar desde sí mismas acciones que refuercen su autoestima.

Es importante tener en cuenta que la autoestima no se estimula desde el exterior con alabanzas, premios, éxitos, es indispensable observar que la niña se quiera a sí misma, que reconozca su propio valor y que el medio ambiente donde se desarrolle refuerce esta imagen de valía.

CAPÍTULO III

GIMNASIA CEREBRAL y APRENDIZAJE

La gimnasia cerebral nació con el Doctor Paul E. Dennison creador de la kinesiología educativa y del Gimnasio del Cerebro (Brain Gym) es pionero en la investigación sobre el comportamiento del cerebro. El desarrollo de su investigación surgió a partir de su experiencia en psicología experimental en la Universidad de California, como director de los Centros de Aprendizaje en Valley Remedial Group ayudó a niños y adultos a transformar en éxitos sus dificultades.

El Brain Gym es un nuevo sistema de aprendizaje que toma en cuenta todas las capacidades innatas del ser humano, es una combinación de ejercicios sencillos y divertidos que refuerzan la capacidad intelectual utilizando para ello los dos hemisferios cerebrales.

La gimnasia cerebral **facilita la elaboración de redes nerviosas, su conexión y su reactivación a través del cuerpo para estimular directamente el cerebro**, integrando tanto la mente como el cuerpo en la gran aventura de aprender (Dennison 1990).

La gimnasia cerebral no solo acelera el aprendizaje, también nos prepara para usar todas nuestras capacidades y talentos cuando más los necesitamos, nos ayuda a crear redes neuronales que multiplicarán nuestras alternativas para responder a la vida y a este mundo tan diverso logrando que el aprendizaje se convierta en una cuestión de libertad y no de condicionamiento, de crecimiento y no de almacenaje de información.

El cerebro igual que sucede con un holograma, se desarrolla en tres dimensiones, cada una de las cuales se relaciona entre sí formando una amalgama compacta de conocimientos entrecruzados, es por esto que se ha descubierto que para los niños es más fácil acceder a la información cuando

ésta tiene características multisensoriales y multidimensionales (Medina Salas A 2002).

Todas las circunstancias de la vida nos afectan de manera negativa o positiva según sea el caso y habituados a reaccionar a estímulos contradictorios llegamos a considerar el estrés como parte inevitable de nuestra existencia, y esta situación de incertidumbre y desasosiego permanente que enfrentan las niñas cada vez que tienen que asistir a sus revisiones médicas con estudios algunos dolorosos suele afectar con especial dureza a las niñas, que además deben superar el reto del aprendizaje intelectual emocional y físico.

Como las niñas se dan cuenta de su estado de bloqueo y de sus incompetencias ante las diferentes tareas porque cada vez que se les pide que realicen un ejercicio y no logran llevarlo a cabo, demandan ayuda y protección para enfrentar las diversas situaciones, aceptan la práctica de los ejercicios que se les programan para cada una de las formas de expresión que consisten en tratamientos específicos para despertar los recursos y las habilidades, así como introyectar nuevas estrategias de acción para incorporar las redes neuronales que les van a permitir resolver sus condicionamientos particulares del síndrome, proceso que se lleva a cabo de manera inconsciente.

Las actividades del Brain Gym fueron desarrolladas para estimular la dimensión de lateralidad, para liberar la dimensión de enfoque y para relajar la dimensión de concentración en las niñas en determinadas situaciones de bloqueos y condicionamientos. Y el aprendizaje tiene lugar más fácilmente cuando se presenta con una orientación multidimensional y multisensorial.

Estas dimensiones corresponden al mapeo del cerebro que Dennison (1990) definió desde los primeros grupos con los que trabajó y bajo esta clasificación desarrolló los ejercicios correspondientes a cada dimensión y estableció las actividades a realizar en cada tipo de bloqueo. Dennison (1995) “el cerebro humano al efecto de entender los movimientos de Brain Gym, se puede dividir en hemisferio derecho e izquierdo para la dimensión de lateralidad; bulbo

raquídeo y lóbulo anterior para la dimensión de enfoque; y sistema límbico y córtex para la dimensión de concentración”.

“La **Lateralidad** que es la habilidad para cruzar la línea central, trabajar en un campo medio y desarrollar un código escrito, líneal y simbólico, de izquierda a derecha o de derecha a izquierda es fundamental para el éxito académico. La incapacidad para cruzar la línea central conduce a situaciones de discapacidad para el aprendizaje o la dislexia”.

Los movimientos que ayudan a estimular la integración lateral o de los dos hemisferios están completamente descritos en el manual “La edición para el profesor de Brain Gym”.

“El **Enfoque** es la habilidad para cruzar la línea central de la partición que separa el lóbulo posterior, occipital, y el lóbulo anterior. A menudo los reflejos primitivos conducen a la incapacidad para asumir los riesgos necesarios para expresarse y participar activamente en el proceso de aprendizaje; los alumnos que no consiguen concentrarse son tachados de faltos de atención, incapacitados para la comprensión, retrasados en el lenguaje, algunos niños están sobreenfocados y se esfuerzan demasiado”.

Los movimientos que ayudan a desbloquear el sobreenfoque se incluyen en la sección posterior/anterior del manual “La edición para el profesor de Brain Gym”.

“La **Concentración** es la habilidad para cruzar la línea divisoria entre el componente emocional y el pensamiento abstracto. Nada puede aprenderse realmente sin sentimiento y sin un sentido de comprensión. La incapacidad para concentrarse se refleja en un miedo irracional, reacciones de lucha o de huida, o en una incapacidad para sentir o expresar emociones”.

Los movimientos que relajan el sistema y preparan a las niñas para aprender y procesar información sin carga emocional negativa, se relacionan con la

concentración y el enraizamiento que están incluidas en el manual "La edición para el profesor de Brain Gym".

Los movimientos y las actividades del Brain Gym se recomiendan para mejorar el potencial del aprendizaje en las dimensiones que hemos descrito previamente. Una vez que las niñas aprendieron a integrar las nuevas estrategias y han superado sus condicionamientos, el Brain Gym ha cumplido su cometido y la práctica se convierte en una elección automática.

Las niñas no necesitan ni dependen de los movimientos del Brain Gym para mantener la integración y sus conductas positivas, ya que el proceso se basa en las tres siguientes premisas:

- El aprendizaje es una actividad instintiva y divertida que se prolonga a lo largo de nuestras vidas.
- Los bloqueos del aprendizaje son incapacidades para salir de situaciones de estrés e inseguridad en nuestras nuevas tareas.
- Todos nosotros estamos aprendiendo a bloquearnos desde el momento que aprendimos a no movernos.

Con el Brain Gym la mayoría de los bloqueos del aprendizaje pueden liberarse si se identifican y tratan de forma positiva, muchos de nosotros hemos llegado a asumir algunas limitaciones en nuestras vidas como inevitables y creemos que el estrés también lo es, por lo que es vital importancia identificar los comportamientos que indican que se está teniendo dificultades para encauzar la información hacia su integración.

Los movimientos de la línea central

El campo central definido por primera vez por el Dr. Dennison es la zona donde los campos visuales izquierdo y derecho se sobreponen, siendo preciso que

ambos ojos y sus músculos recíprocos funcionen en conjunto como si fuera uno solo.

Estos movimientos están enfocados a las habilidades necesarias para un fácil movimiento lateral izquierda a derecha y viceversa a través de la línea central del cuerpo.

El desarrollo de las habilidades laterales es esencial para la autonomía de las niñas en su crecimiento, es un requisito previo para la coordinación total del cuerpo y para un aprendizaje fácil en el entorno visual próximo. Los movimientos de la línea central ayudan a integrar la visión binocular, el oído binocular, y los lados izquierdo y derecho del cerebro para una total coordinación del mismo.

Algunas niñas están capacitadas para la coordinación de actividades deportivas y juegos que implican una realidad tridimensional y exigen una visión binocular sólo más allá de la distancia de la mano, y sin embargo, están desconectadas para usar los ojos, los oídos, las manos y ambos hemisferios cerebrales en el espacio cercano que requiere para leer, escribir y para todo tipo de coordinación de motricidad fina.

En algunas niñas es al revés muestran coordinación para actividades académicas que se desarrollan en el espacio visual próximo pero no consiguen la coordinación integral del cuerpo necesaria para el juego. Los movimientos de la línea central facilitan el aprendizaje de las habilidades para el desarrollo.

Los movimientos de la línea central ayudan a mejorar la coordinación lateral y la superior e inferior del cuerpo (concentración) para actividades de motricidad fina y motricidad gruesa.

Hace un siglo se descubrió el concepto de la lateralidad y las actividades motoras cruzadas y las posturas se han venido usando para activar el cerebro. Autoridades como Orton, Do man, Delacato, Kephart, y Barsch (1989) han utilizado con éxito movimientos similares en sus programas de aprendizaje. Paul Dennison basó su desarrollo del conjunto de movimientos de la línea central en la experiencia y conocimientos de ellos.

Actividades de estiramiento

Dennison nos explica que se parecen a los ejercicios de estiramiento y calentamiento muscular que realizan los atletas y bailarines, sin embargo, el objetivo de estas actividades es completamente distinto; están dirigidas a reeducar el cuerpo para llevar a cabo cambios duraderos de posturas volviendo los músculos a su extensión normal, pueden también utilizarse para tonificar los músculos, antes o después de un ejercicio físico.

Las actividades de estiramiento de Brain Gym han demostrado ser eficaces cuando se usan para relajar los reflejos relacionados con discapacidades en el lenguaje. De acuerdo a los reportes de las prácticas de Dennison con los niños discapacitados, la lectura, la escritura, el oído y el habla son percibidos como amenazas a la supervivencia.

En fisiología el reflejo de contraer los músculos es la respuesta automática ante el peligro y las adversidades del entorno. Este reflejo de miedo influye en la postura contrayendo los tendones de la parte trasera del cuerpo desde los pies hasta la cabeza. Esta contracción conocida como “el reflejo de alerta y huida de los tendones”, nos resulta difícil cuando no imposible, de relajar sin la práctica de este tipo de ejercicios una vez que ya se han aprendido.

Las actividades de estiramiento nos ayudan a asumir una postura que facilita la actitud para que se consiga lo que se quiere. En el momento en que nos sentimos paralizados que no se puede expresar lo que se sabe, ejercitar estas actividades ayuda a la recuperación y permite volver a participar con un estado de ánimo más animado.

Por ejemplo “el Búho” es un ejercicio específico para relajar el estrés producido en los hombros por la lectura y la coordinación mano-ojo. Los estiramientos de cuello y de los músculos de los hombros devuelven el movimiento y la circulación de la sangre y la energía del cerebro para mejorar el enfoque, la atención y las habilidades de memoria.

El bombeo de la pantorrilla restablece la extensión natural de los tendones de los pies y de la parte inferior de las piernas que se hubo presentado cuando se percibió algún peligro, si se extiende el tendón de detrás de la pierna mientras se presiona el talón hacia abajo, se consigue relajar este reflejo, ayudando al cerebro para la integración anterior y posterior y fortalecer la expresión oral y las habilidades para el lenguaje.

Actividades de energía

Deninison nos dice que estas actividades de energía ayudan a restablecer las conexiones neurológicas entre el cuerpo y el cerebro, sostienen los cambios eléctricos y químicos que se producen durante todas las actividades mentales y físicas. Los circuitos de izquierda a derecha, cabeza a pie, pie a cabeza y de espalda hacia el frente, del frente hacia la espalda, establecen y sostienen nuestro sentido de lateralidad, la concentración y el enfoque, así como nuestra conciencia de dónde estamos en el espacio y de cómo nos relacionamos espacialmente con los objetos de nuestro entorno.

El cuerpo humano es uno de los más complejos sistemas eléctricos. Todos los estímulos visuales, auditivos y kinestésicos, en realidad toda la información sensorial, se transforma en señales eléctricas que llegan al cerebro a través de la fibras nerviosas. El sistema nervioso depende de estas pequeñas corrientes eléctricas para pasar mensajes de la vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto hacia nuestro cerebro.

El cerebro entonces reenvía las señales eléctricas a través de las fibras nerviosas para indicar a los sistemas muscular, visual y auditivo cómo deben responder. Estas corrientes viajan a una velocidad superior a los 400 km por hora, cifra que es muy superior a la velocidad a la que viaja cualquier transporte en la actualidad.

De la misma manera en que los circuitos eléctricos de una instalación pueden producir una sobrecarga, estos circuitos pueden resultar bloqueados o desconectarse, impidiendo el flujo normal de la comunicación cerebro – cuerpo.

Los ejercicios de energía del Brain Gym facilitan el flujo de la energía electromagnética a través del cuerpo. Todos los ejercicios de energía nos han llegado de las disciplinas orientales de China, India y Japón.

El Dr. IFOR Capel del departamento de investigación de la fundación Marie Curie Cancer Memorial en Surrey, Inglaterra asegura que según sabemos “cada centro cerebral genera impulsos con una frecuencia específica, que dependen de los neurotransmisores predominantes que segrega. En otras palabras el lenguaje del sistema de comunicación interna del cerebro, se basa en frecuencias, presumiblemente, cuando transmitimos ondas de energía eléctrica de por ejemplo 10 hercios, ciertas células situadas en la base de la parte inferior del cerebro responderán, porque normalmente, se activan en esa escala de frecuencias.

Dennison utilizo nombres de juegos para cada ejercicio de energía para lograr la fácil repetición de los niños.

Argil M. et al (1990) en el cerebro y en nuestro cuerpo, el aprendizaje toma forma de comunicación entre neuronas, que son las células especializadas y adaptadas específicamente para transmitir mensajes eléctricos a través de todo el cuerpo por medio de las ramificaciones que poseen llamadas dendritas, el número de dendritas puede variar de doce a miles por célula nerviosa, Stevens (1979), cada neurona puede completar desde mil hasta diez mil sinapsis y recibir información de otras mil neuronas. La conexión entre neuronas se llama sinapsis y se llevan a cabo a través de neurotransmisores, que son los químicos que cruzan el umbral entre la neurona y la membrana siguiente a la cual se transmite el mensaje, cumpliendo así la sinapsis, con la transferencia del mensaje de una célula a otra, y eléctricamente por debajo de la fibra nerviosa.

Cuando activamos repetidamente nuestras neuronas se produce más mielina, sustancia que aísla, protege y asiste a la regeneración de los nervios cuando

éstos han sido dañados y como incrementa la velocidad en la transmisión de los impulsos nerviosos, a mayor mielina, más rápida la transmisión de los mensajes.

En resumen, **cuanto mayor sea la práctica, mayor será la mielina y más rápido el proceso, hasta que este proceso se convierta en algo fácil y conocido**, fortaleciéndonos con la maravillosa flexibilidad de nuestro sistema nervioso que nos permite diseñarlo bajo nuestras propias elecciones e intereses.

A lo largo de toda la vida el sistema nervioso es dinámicamente cambiante, se organiza a sí mismo, no sigue un orden establecido, es enormemente flexible y adaptativo, nunca estático, siempre desarrollando nuevas redes neuronales como respuesta a las experiencias y vivencias. Esta plasticidad es un enorme potencial para el cambio y para el crecimiento.

En el caso de que alguna función falte porque se perdió la conexión por alguna causa, el sistema nervioso recupera por sí mismo la función perdida utilizando redes neuronales alternas.

Medina (2002) apunta, **“La estimulación temprana se define como un conjunto de acciones que potencializan al máximo las habilidades físicas, mentales y psicosociales del niño, mediante la estimulación repetitiva, continua y sistematizada”**.

Poder aminorar los efectos de una discapacidad o simplemente optimizar el desarrollo del niño es una actividad que debe hacerse desde el nacimiento hasta los 8 a 10 años, pues la estimulación se basa en la plasticidad cerebral cuyo mayor beneficio se observa desde los 36 primeros meses hasta los 8 años.

El sistema nervioso central es más plástico cuanto más joven es, se estructura recibiendo impulsos y dando respuestas precisas, estos estímulos propician la actividad eléctrica de las neuronas y estas alteraciones pueden incrementar la biosíntesis de proteínas. Así se puede asegurar que el aprendizaje implica cambios no sólo en la conducta, sino también en la estructura, función y composición de las neuronas.

Gordon Shaw y Frances (1993) utilizando la musicoterapia demuestran el enlace causal entre el razonamiento espacial y la música conocido como el efecto Mozart, demostrando que esta música aumenta el razonamiento tempore espacial que es la habilidad de percibir con precisión el mundo visual y formar imágenes mentales de los objetos.

La expresión "**Efecto Mozart**" se refiere a los efectos a nivel cognitivo que produce escuchar las melodías de Mozart. Frances Rauscher (1993) y el neurobiólogo Gordon Shaw de la Universidad de Wisconsin describieron que la exposición durante 10 minutos de la sonata para dos pianos en re mayor K448 tenía efectos positivos en las pruebas de razonamiento espacio temporal. Fue publicado en 1993, en la revista Nature.

La influencia de la música de Mozart en el cerebro según algunos investigadores radica en los patrones y el cronometraje. El efecto Mozart también se utiliza para designar los efectos de la música sobre el comportamiento humano, indistintamente de su género

Desde el inicio de nuestra vida las células nerviosas están completas aunque un poco desorganizadas, así vamos respondiendo al medio exterior, a las imágenes, olores, sonidos, sensaciones, mientras poseamos suficiente cantidad de nutrientes, de oxígeno, de estimulación y de libertad para movernos, elementos con los que podremos diseñar y rediseñar sistemas neuronales complejos porque la plasticidad de nuestro sistema nervioso es impresionante.

En resumen a través del movimiento experimentamos nuestro gran potencial para aprender, pensar y crear; Paul McLean (1990); en nosotros se encuentran todos los recursos esperando ser activados, el infinito potencial del sistema mente – cuerpo se libera a través del movimiento.

PROPUESTA DE TALLER PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA EN LAS NIÑAS MEXICANAS CON SÍNDROME DE TURNER

JUSTIFICACIÓN:

Síndrome de Turner una mutación genética que provoca baja estatura y esterilidad. Algo muy duro para las niñas, que aunque pequeñas, su futuro de vida que esta condicionado por las complicaciones que su cariotipo determina para ellas, una vida tan inesperada y exigente que las obliga a enfrentar una serie de experiencias dolorosas no solo por los seguimientos médicos, sino por los rechazos y las críticas que sufren en sus medios ambientes.

Dentro de la sociedad en que vivimos ¿Seríamos capaces de amar a nuestra niña Turner como una niña "normal" con todas las características físicas y psicológicas que ello determina sabiendo que ella se dará cuenta muy pronto de su condición?

¿Cómo enfrentar el dolor de ser una niña especial y por otro lado cómo explicar que ella no tiene la culpa? Que el 5% de niñas que nacen en el mundo son Turner (Turner Síndrome Society of the United States. 2005).

OBJETIVO: Desarrollar la autoestima en las niñas para que se acepten y puedan integrar recursos que les permitan lograr una mejor calidad de vida. Para tal fin, como resultado de mi experiencia con estos grupos, paulatinamente fui diseñando un taller para desarrollar la autoestima.

POBLACIÓN: Niñas que pertenecen a la Asociación Turner de México.

ESCENARIO: Hospital Infantil Federico Gómez.

SESIONES: 10 sesiones de 2 horas

La autoestima desempeña un papel central en el funcionamiento psicológico del ser humano. Aceptarse, apreciarse y valorarse son permisas básicas para disfrutar de un relativo bienestar personal y de autodirección satisfactoria y equilibrada.

Experimentar aprecio por uno mismo es de los componentes primordiales del bienestar psicológico. Da seguridad. La ausencia de un sentimiento de autoestima o autoaprecio es un síntoma frecuente en una gran cantidad de trastornos psicológicos, ya que una pobre autoestima está relacionada con conflictos de tipo emocional y conductual.

La autoestima es necesaria para:

- Un desarrollo psicológico normalizado.
- Enfrentarse de manera eficaz a los cambios que el crecimiento y el desarrollo imponen.
- La persona necesita confiar en sus capacidades para poder enfrentarse a las dificultades.

La falta de confianza en las propias posibilidades hará que, probablemente, el niño se demuestre menos eficaz en sus actuaciones y, como consecuencia, su autoestima se vea afectada y disminuya.” (María Elena López de Bernal; María Fernanda González Medina. La Autoestima en los niños. Grupo Dimas Editores. 2003)

CRONOGRAMA

Sesión	Objetivo	Técnica	Actividades	Material
Sesión de Rompehielos	Conceptos clave de la Autoestima	Integración Grupal	Presentaciones	Hojas Blancas Lápices de colores
Sesión 1 Autoconocimiento	Que las niñas conozcan su cuerpo y lo acepten	Respiración Gimnasia Cerebral para coordinación para su problema espacial	Aprender a utilizar su respiración como elemento de transformación de estados de ánimo y desarrollen mejores redes neuronales	Música Ejercicios de Gimnasia Cerebral
Sesión	Objetivo	Técnica	Actividades	Material
Sesión 2 Autoconocimiento	Visualización para identificar su intención positiva	Rap "Mi cuerpo" Visualización dirigida con voz lenta y pausada	Conozcan su cuerpo y aprendan la importancia de las revisiones médicas así como la disciplina para su alimentación y el ejercicio	Música Ejercicios de Gimnasia Cerebral
Sesión 3 Autoconocimiento	Que las niñas aprendan a quererse y respetarse	Gimnasia Cerebral Visualización dirigida con voz lenta y pausada	Utilizar los ejercicios Gimnasia Cerebral en su vida diaria para superar algunos de sus condicionamientos	Música Ejercicios de Gimnasia Cerebral
Sesión 4 Autoconcepto	Que las niñas reconozcan su valía como seres humanos transformando sus creencias condicionantes	Gimnasia Cerebral Visualización dirigida con voz lenta y pausada Dibujo del Mandala que eligieron	Mandala para crear la Representación de la liberación de agresiones y rechazos en una nueva manera de sentir, pensar y actuar con confianza	Hojas Blancas Mandalas Lápices de colores Música y Ejercicios de Gimnasia Cerebral
Sesión 5 Autoconcepto	Que las niñas acepten su condición de niñas Turner y la valentía para enfrentar la vida	Gimnasia Cerebral Visualización dirigida con voz lenta y pausada Dibujo del Mandala que eligieron	Representar el manejo de emociones, aciertos y errores con los sentimientos de culpa y estén conscientes de sus capacidades	Hojas Blancas Mandalas Lápices de colores Música y Ejercicios de Gimnasia Cerebral

Sesión 6 Autoevaluación	Reconocer que tienen recursos para lograr éxito en sus vida y fortalecer su valía como seres humanos	Gimnasia Cerebral Visualización dirigida con voz lenta y pausada Dibujo del Mandala que eligieron	Se dan cuenta de que ya han logrado recursos para salir adelante y que pueden tener otros y Representan en los Mandalas en colores como es que ven su estado actual y como sería su estado deseado	Hojas Blancas Mandalas Lápices de colores Música y Ejercicios de Gimnasia Cerebral
Sesión 7 Autoaceptación	Que las niñas reconozcan que han vivido con mensajes dobles de rechazos y aceptación	Gimnasia Cerebral Visualización dirigida con voz lenta y pausada Dibujo del Mandala que eligieron	Introyectan su valía como niñas diferentes con una misión importante que cumplir y reconocen que ya han tenido logros importantes y que pueden tener muchos más	Hojas Blancas Mandalas Lápices de colores Música y Ejercicios de Gimnasia Cerebral
Sesión	Objetivo	Técnica	Actividades	Material
Sesión 8 Autoaceptación	Que las niñas reconozcan que merecen vivir con calidad de vida como todos los seres humanos	Gimnasia Cerebral Visualización dirigida con voz lenta y pausada Dibujo del Mandala que eligieron	Representan en los mandalas en colores como es que ven ahora sus errores y cómo pueden cambiar el foco de atención, haciendo siempre presentes sus logros	Hojas Blancas Mandalas Lápices de colores Música y Ejercicios de Gimnasia Cerebral
Sesión 9 Autorespeto	Que las niñas aprendan a quererse incondicionalmente agradeciendo la oportunidades de vida que tienen	Gimnasia Cerebral Visualización dirigida con voz lenta y pausada Dibujo del Mandala que eligieron	Representan en los mandalas en colores como el logro ha sido importante y no se habían dado cuenta Se dan cuenta de que la vida les ofrece caminos para salir adelante con éxito	Hojas Blancas Mandalas Lápices de colores Música y Ejercicios de Gimnasia Cerebral
Sesión 10 Sesión de cierre	Reflexiones Darse cuenta de la oportunidad que ahora tienen de convertirse en mujeres triunfadoras	Testimonios De la jóvenes Turner Rap "Yo Soy"	Dirige al grupo pidiendo que repite "es posible, tengo la capacidad y me lo merezco"	Hojas Blancas Mandalas Lápices de colores Música

SESIÓN No. 1 Autoconocimiento

Objetivo: Que las niñas conozcan su cuerpo y lo acepten, para después modelar una imagen que sí les gustaría integrar en su vida.

Actividades:

- Ejercicios para aprender a utilizar su respiración como elemento de transformación de estados de ánimo
- Ejercicio de Gimnasia Cerebral “Gateo Cruzado” para desarrollar su audición y mejorar su coordinación (Luz María Ibarra 1997)
- A través del juego cantando los rap’s empezando con los deditos y los pies, repitiéndolos 3 veces, y al terminar ver su imagen completa de ellas mismas en el espejo.
- Aplicar submodalidades para visualizar su cuerpo como está actualmente y luego modificar la imagen para cambiar expresiones, actitudes.

Materiales:

- Música: Soundtrack “Los locos Adams”; ”Batman”, y “Hechizada”; “Popeye”; “Prelude to Infinity” Richard Coxon
- Equipo de sonido con unidad de CD
- Fotografías de las niñas que pertenecen a la Asociación Mexicana de Síndrome de Turner
- Fotografías de las directoras y colaboradoras de la Asociación Mexicana de Síndrome de Turner

Ejercicios:

- Aprendo de mi Respiración
- Ejercicio de Gimnasia Cerebral “Peter Pan” y “Gateo Cruzado”
- Rap “manos y pies”
- Rap “la inyección”
- Rap “Durmiendo”

- Visualización de la imagen con la intención positiva
- Submodalidades, imagen actual y con velocidad cambio a la imagen del estado deseado
- Ejemplos de superación de las niñas que hoy son mujeres adultas

Aprendo de mi respiración"

"Prelude to Infinity" Richard Coxon

Practicaremos ahora, los ejercicios para desarrollar estrategias de descanso, **acciones que nos llevan a conservarnos en perfecto estado de salud, adopta** una postura cómoda, si hay algo en la postura que aún te incomoda, por favor, **corríjela**, cierra tus ojos

Trabajemos primero con **nuestra respiración**, nuestra respiración consta de cuatro pasos, **inhalar, es decir meter aire; retener, es decir mantener el aire dentro del cuerpo; exhalar, es decir sacar el aire lentamente por la boca; y esperar** para volver a iniciar el ciclo, **cada etapa adquiere el tiempo y el ritmo elegidos**, por ejemplo:

Respiremos en cuatro tiempos, **inhalar**, dos, tres, cuatro, en seguida, **retener**, dos, tres, cuatro, a continuación, **exhalar**, dos, tres, cuatro, por último, **esperar**, dos, tres, cuatro.

Cuando exhales, hazlo suavemente por la boca.

Practiquemos un **ciclo completo, inhalar**, dos, tres, cuatro, **retener**, dos, tres, cuatro, **exhalar**, dos, tres, cuatro, **esperar**, dos, tres, cuatro.

Nuevamente, **inhalar**, dos, tres, cuatro, **retener**, dos, tres, cuatro, **exhalar** suavemente por la boca, **esperar** para volver a inhalar,

Otra vez, **inhalar**, dos, tres, cuatro, **retener**, dos, tres, cuatro, **exhalar**, dos, tres, cuatro, **esperar**, dos, tres, cuatro.

Hazlo ahora **mentalmente**, reconoce el cambio en tu fisiología, **repítelo tres veces**, inhala, reten, exhala, espera, inhala, reten, exhala, espera, inhala, reten, exhala, espera

Percibe tu respiración, **siéntela**, como suaves olas que lenta y suavemente te bañan y te producen un agradable descanso

Si Los ritmos de cuatro no te son cómodos, puedes alterarlos haciéndolos más largos o más cortos, **adopta el que más te convenga**, y nuevamente pon atención al cambio en tu fisiología

Gateo Cruzado

Soundtrack "Popeye"

Repetir el ejercicio 3 veces

Beneficios: Prepara al cerebro para un mayor nivel de razonamiento; Acentúa las redes neuronales para la coordinación, Facilita el balance de la activación nerviosa; Ambos hemisferios se activan y se comunican.

Pasos: paradas en posición de firmes dejando un espacio entre una y otra para llevar a cabo los movimientos cruzados.

1. Los movimientos deben efectuarse como si fuera cámara lenta
2. Lentamente inicia el movimiento para tocar con el codo derecho la rodilla izquierda
3. Tomar aire y exhalar gritando "soy diferente " y "también soy valiosa"
4. Regresar a la posición de firmes
5. Ahora lentamente inicia el movimiento para tocar con el codo izquierdo la rodilla derecha
6. Exclamar en voz alta "soy diferente " y "también soy valiosa"
7. Regresar a la posición de firmes
8. Repetir el ejercicio durante cinco minutos, descansar y volver a hacerlo tres veces más

RAP "Manos y Pies"

Soundtrack "Los locos Adams"

Mis bonitos deditos, son chiquitos y gorditos,
fácilmente los meneo del pulgar hasta el chiquito.

Chasquear los dedos

El pulgar hace sus giros, muy grandotes, muy chiquitos,
abre y cierra disfrutando el movimiento con sus giros.

Girar el cuerpo con las manos arriba moviendo los deditos

Mis piecitos gorditos brincan alto y segurito,
con la reata llevan ritmo disfrutando cada brinco.

Bricar siguiendo el ritmo de la melodía

Pies y manos regorditos fácilmente me permiten
hacer todo lo que quiero disfrutando cada juego.

Aplaudir agradeciendo a sus pies y manos

RAP “La Inyección”

Soundtrack “Batman” serie TV de los 60’s

La inyección es un mosquito, juguetón que pica diario,
Pica frío y siento raro y se me pasa ... lueguitito.

Este mosco tan odiado es ahora un gran amigo,
Saludablemente crezco con su líquido divino.

Aprendiendo ... creciendo ... sanando ...

Aprendiendo ... disfrutando ... sanando ...

RAP “Durmiendo”

Soundtrack “Hechizada”

Angelito mío, estás aquí y juntos nos vamos a divertir,
confiadamente vámonos, en el país de los sueños divirtámonos.

Dormir, dormir, me voy a dormir,
llegaron los polvos de San Valentín.

Durmiendo, sanando, creciendo más,
durmiendo, disfrutando y descansando hasta mañana.

Peter Pan

“Prelude to Infinity” Richard Coxon

Repetir el ejercicio 3 veces

Beneficios: Despierta todo el mecanismo de la audición; enlaza el lóbulo temporal del cerebro con el sistema límbico; Asiste a la memoria.

Pasos: paradas en posición de firmes dejando un espacio entre una y otra para que sus brazos puedan jalar sus orejas sin golpear a las compañeras.

1. Toma ambas orejas por las puntas
2. Tira hacia arriba y un poco hacia atrás
3. Mantenlas así por espacio de 20 segundos
4. Descanas brevemente,
5. Mete aire a tus pulmones y sácalo fuerte por la boca

El ejercicio de respiración, el del gateo cruzado y el peter pan se incluirán en todas las sesiones debido a los beneficios que las niñas obtienen para apoyar la gran variedad de afectaciones físicas que presentan dentro del síndrome. (anexo 1)

Visualización de la imagen con la intención positiva y Submodalidades, imagen actual y con velocidad cambio a la imagen del estado deseado

Stephen Halpburn "música de la naturaleza"

Disfrutando del momento, **crea en tu pantalla mental la imagen de tu intención positiva**, esto es, "qué sí quieres ver en ti, qué sí quieres sentir, qué sí quieres pensar y qué si quieres escucharte decir", **crea tu imagen**, y mientras creas tu imagen, esta va siendo cada vez más clara y precisa, **obsérvala**, toma tu tiempo, pon atención a esos detalles que desees corregir, ahora, como si fueras una experta pintora que en una mano tiene una paleta con colores y en la otra un pincel, **corrige velozmente** hasta que estés completamente satisfecha, **disfrútala, es tu estado deseado**, ahora, dale movimiento, **regocíjate** contemplándola, llénala de luz, grábala firmemente, nuevamente obsérvala, disfrútala y súbitamente apágala, **¿qué cambio?**

Ahora, **enciéndela, date cuenta del impacto**, rápidamente **aléjala, ¿qué sucede?** Ahora **acércala**, acércala a esa distancia dónde te sientas cómoda contemplándola, **empieza a crecer** tu imagen, hazla grande, grande, más grande, **hazla enorme**, tus ojos la ven **de abajo hacia arriba**, identifica el sentimiento y reconoce tu actitud cuando la ves, **así de grande**, lenta y suavemente, empieza a **hacerla pequeña**, pequeña, pequeña, más pequeña, **hazla chiquita**, de modo que ahora la ves **de arriba hacia abajo**, ¿qué nuevo sentimiento y que nueva actitud tienes?

Reconoce la diferencia, ¿qué diferencia hay entre tu sentimiento y la actitud que tienes cuando la ves enorme? **y** ¿el sentimiento y la actitud que tienes cuando la ves chiquita? **deja firmemente grabada esta diferencia**, junto con tu imagen del estado deseado, has presente que esta

imagen es tuya, es tu intención positiva, **vívela como deseas**, tómate unos instantes para experimentarla, ¿cómo sería en el futuro vivir esta imagen? **Pregúntate** ¿Qué me hace falta para hacer realidad esta imagen? **Date cuenta** ¡Cómo se transforma la experiencia, simplemente empezando con tu **intención positiva!**

Dejando tu pantalla mental en blanco, disfruta de tu descanso mientras la música te guía, para que nuevamente, hagas presente la imagen de tu estado deseado, **viéndola como te ves, sintiendo lo que sientes, pensando lo que piensas**, agrégale un color, el que más disfrutas, un sonido o una melodía la que más te gusta, **acentúa tu sensación** y deja firme y felizmente grabada la experiencia

Por último, mientras te despides saludablemente de tus imágenes, **reconoce** nuevamente lo que es tener un cuerpo relajado, **lo has grabado** en tu neurología para reproducirlo cada vez que lo necesites, **manteniéndote** así, relajada, en perfecto estado de salud, desde hoy mismo y para siempre

Ejemplos de superación de las niñas que hoy son mujeres adultas

Directoras de la Asociación Turner México

Mujeres que las niñas de la asociación conocen muy bien.

SESIÓN No. 2 Autoconocimiento

Objetivo: Que las niñas reconozcan su cuerpo entero y lo acepten, para después modelar una imagen que sí les gustaría integrar en su vida.

Actividades:

- Ejercicios para aprender a utilizar su respiración como elemento de transformación de estados de ánimo
- Ejercicio de Gimnasia Cerebral “Peter Pan” y “Gateo Cruzado” para mejorar su audición y desarrollar su coordinación
- A través del juego escuchando la letra del rap moverse a voluntad recorriendo su cuerpo para terminar con la imagen completa de ellas mismas en el espejo.
- Aplicar submodalidades para visualizar su cuerpo como está actualmente y luego modificar la imagen para cambiar expresiones, actitudes.

Materiales:

- Música: Soundtrack “La Pantera Rosa”; “Popeye”; “Prelude to Infinity”
Richard Coxon
- Equipo de sonido con unidad de CD
- Fotografías de las niñas que pertenecen a la Asociación Mexicana de Síndrome de Turner
- Fotografías de las directoras y colaboradoras de la Asociación Mexicana de Síndrome de Turner

Ejercicios:

- Aprendo de mi respiración
- Gimnasia Cerebral “Peter Pan” y “Gateo Cruzado”
- Rap “el cuerpo”
- Ejercicio para aprender a utilizar su respiración como elemento de transformación

- Reconocer su fisiología y cómo se modifica a través de su respiración
- Ejemplos de superación de las niñas que hoy son mujeres adultas

Aprendo de mi Respiración

"Prelude to Infinity" Richard Coxon

Peter Pan

"Prelude to Infinity" Richard Coxon

Gateo Cruzado

Soundtrack "Popeye"

RAP "El Cuerpo"

Olga Granados Ramos Elorduy

Soundtrack "La pantera Rosa"

Es mi cuerpo un gran tesoro que he educado poco a poco,
Muy flexible y pequeñito, luce tierno y delicado,
Busco ansiosa los detalles que me dan las diferencias.

Con mis ojos miro al mundo y a mi misma en el espejo,
Lo que agrada lo disfruto y lo que menos lo supero,
Y me gusta darme cuenta que fácilmente lo mejoro.

Mis oídos me permiten deleitarme con sonidos,
Unos vienen desde afuera y otros de ellos yo los creo,
Quiero hablarme con ternura y en un tono delicado.

Con mi nariz reconozco los olores infinitos,
Con unos de ellos me delito y con otros me fastidio,
El olor del cuerpo limpio es perfume que atesoro.

Mi lengua saborea alimentos muy diversos,
Unos dulces y salados y otros agrios y picosos,
Sin embargo, siempre busco nutritivos, succulentos y completos.

La piel que me rodea es frontera de mi cuerpo,
Y con ella reconozco cosas duras, lisas y rasposas,
Así como recibo las caricias amorosas de mi entorno.

Corro, salto y mi caminar es travieso,
mis piernas me lo dicen con cada movimiento,
con mis brazos y mis manos me defienden y doy caricias.

Cuando a veces me hacen bromas al chocar con las esquinas,
me doy cuenta de que quieren que haga caso y no me apure,
es el ansia que me dice despacio vas de prisa .

Día a día voy calmando mis afanes muy violentos,

aprendiendo con el juego a dar tiempos muy correctos,
matemáticas y juego, la estrategia con que aprendo .

Al peinarme cuido mucho no jalarme abruptamente,
mis colitas lucen bellas y me llegan hasta el cuello,
los collares muy brillantes son mis gusto y mi tesoro.

Quiero ahora un cuerpo firme y sanamente muy delgado,
poca azúcar, dulce y panes crezco sana y encantada,
es mi cuerpo, mi tesoro que ahora cuido a diario.

Reflexión con las niñas

Darse cuenta de la conveniencia de conocer su cuerpo y sus necesidades particulares para enfrentar la vida diaria y tomar de ella las posibilidades que para superar las diferentes dificultades que enfrentan con su síndrome.

Así cuando se comprometen a desarrollar su autoestima experimentarán cada aspecto de su vida como algo positivo, capaces de enfrentar retos de una manera constructiva, utilizando los recursos personales en cada etapa y en cada crisis de su vida para salir adelante disfrutando de su vida y de su crecimiento físico y personal.

1. Cuerpo sano con una alimentación sana
2. Ejercicio diario y
3. Revisiones médicas periódicas
4. Disciplina para ir creando más y más recursos con que enfrentar la vida.

SESIÓN No. 3 Autoconocimiento

Objetivo: Que las niñas se den cuenta de que pueden contar con herramientas que las ayuden a superar sus condicionamientos físicos y emocionales.

Actividades:

- Ejercicios para aprender a utilizar su respiración como elemento de transformación de estados de ánimo
- Con música dirigir los ejercicios de gimnasia cerebral para multiplicar no solo su coordinación sino sus redes neuronales para apoyar su comunicación y sus habilidades.
- Los ejercicios de la gimnasia cerebral que has sido elegidos son un conjunto de ejercicios coordinados y combinados que propician el aprendizaje y desarrollan la creatividad, fortaleciendo su inteligencia emocional aprendiendo una forma de canalizar sus emociones.

Materiales:

- Música rítmica que les facilite seguir los ejercicios “Popeye”; “Prelude to Infinity” Richard Coxon
- Soundtrack “La bella y la bestia”; “Cantos Gregorianos” y “Sinfonía 40 de Mozart”
- Equipo de sonido con unidad de CD

Ejercicios:

- Aprendo de mi respiración
- Más ejercicios de Gimnasia Cerebral con bailes

Aprendo de mi respiración

“Prelude to Infinity” Richard Coxon

Ejercicios de Gimnasia Cerebral

Tensar y Destensar

Soundtrack "La Bella y la Bestia"

Repetir el ejercicio 3 veces

Beneficios: Provoca una alerta en todo el sistema nerviosa; favorece una mayor concentración; maneja el estrés.

Pasos: Sentadas en la orilla de una silla cómoda, con la columna recta y sin cruzar las piernas.

1. Repetir la frase con la que se cierra el ejercicio "Cada día estoy mejor y mejor"
2. Tensar los músculos de los pies, las pantorrillas y los muslos.
3. Juntar los talones y las rodillas.
4. Tensar los glúteos, el pecho, los hombros y el cuello.
5. Apretar los puños, estirar los brazos y cruzarlos colocándolos a la altura del pecho.
6. Apretar las mandíbulas, fruncir el ceño, cerrar los ojos firmemente.
7. Tomar todo el aire que se pueda y retenerlo
8. Contar hasta 10 tensando al máximo todo el cuerpo
9. Exhalar el aire gritando la frase y aflojando totalmente el cuerpo.
10. Repetir tres veces el ejercicio

El Elefante

"Cantos Gregorianos"

Repetir el ejercicio 3 veces

Beneficios: Activa el sistema vestibular; Estimula el oído; integra la actividad cerebral; mejora la coordinación mano-ojo;

Pasos: paradas en posición de firmes dejando un espacio entre una y otra para que el brazo se extienda alrededor de ellas mismas.

11. Recargar la oreja derecha sobre el hombro derecho, y mantenerla así durante todo el ejercicio.
12. Dejar caer el brazo derecho a lo largo de su cuerpo como si quisieran recoger algo del piso
13. Relajar las rodillas
14. Dibujar con la mano derecha 3 ochos acostados () sobre el piso siguiendo con los ojos las líneas del dibujo
15. Si los ojos van más rápido que el brazo, disminuir la velocidad
16. Dibujar con la mano derecha 3 ochos acostados () sobre el piso en sentido contrario al dibujo original
17. Repetir los trazos de los ochos tres veces, tres a la derecha y tres a la izquierda.
18. Tomar aire y exhalarlo con fuerza por la boca.
19. Recuperar la posición de firmes

20. Cambiar de posición y ahora recargar la oreja izquierda sobre el hombro izquierdo, y mantenerla así durante todo el ejercicio
21. Dejar caer el brazo izquierdo a lo largo de su cuerpo como si quisieran recoger algo del piso
22. Relajar las rodillas
23. Dibujar con la mano izquierda 3 ochos acostados () sobre el piso siguiendo con los ojos las líneas del dibujo
24. Si los ojos van más rápido que el brazo, disminuir la velocidad
25. Dibujar con la mano izquierda 3 ochos acostados () sobre el piso en sentido contrario al dibujo original
26. Repite los trazos de los ochos tres veces, tres a la derecha y tres a la izquierda.
27. Tomar aire y exhalarlo con fuerza por la boca.
28. Recuperar la posición de firmes

El Abecedario

"Sinfonía No. 40 de Mozart"

Beneficios: Permite la múltiple atención entre la visión, la audición y el movimiento; Favorece que las niñas a través del ritmo se concentren; Logra la integración entre el consciente y el inconsciente.

Pasos: paradas en posición de firmes colocando la hoja del abecedario pegada en la pared frente de ellas mismas, exactamente a la altura de sus ojos.

Explicar que las letras en minúsculas "**d, i, j**" significan:

d = derecho, i = izquierdo y j = juntos

Llevar a cabo una práctica previa para los movimientos del ejercicio señalados con las letras minúsculas:

- si es letra "d" significa levantar el brazo derecho, si es letra "i" es movimiento del brazo izquierdo y si es "j" significa que se deben mover juntos los dos brazos.
- Para las piernas si es letra "d" significa levantar la pierna derecha, si es letra "i" es levantar la pierna izquierda y si es "j" significa que se flexionen ambas piernas.

29. Colocarse en la posición de firmes de frente a la hoja del abecedario
30. Leer en voz alta las letras mayúsculas
31. Poner atención a las letras en minúsculas y llevar a cabo el movimiento con los brazos
32. Continuar el ejercicio hasta llegar a la letra "Z"
33. Repetir el ejercicio ahora con los movimientos de las piernas
34. Por último repetir el ejercicio llevando a cabo los movimientos con los brazos y las piernas

Aprendo de mi Respiración

"Prelude to Infinity" Richard Coxon

Peter Pan

"Prelude to Infinity" Richard Coxon

De acuerdo a la Doctora Candide Pinault durante el congreso internacional de la Organización Mundial de la Organización Preescolar (1996), los niños se desarrollan armoniosamente en el juego intelectual, social y emocionalmente, aprenden reglas y valores como la honestidad, el orden, la colaboración, el apoyo entre otros, y como el niño juega para su gozo y disfrute personal, actúa por sí mismo poniendo toda la atención que es parte integral de su aprendizaje.

Visualización y Submodalidades

Stephen Halpurn "música de la naturaleza"

Dibujo de las niñas con su intención positiva.

Reflexión con las niñas

Reconocimiento de la conveniencia de utilizar estos ejercicios en su vida diaria con las posibilidades que esto les representa para superar las diferentes dificultades que enfrentan con su síndrome.

Una niña que crece segura de sus propios recursos es una niña que logra aprender a quererse, a respetarse y aceptarse a sí misma, incorporando los factores básicos para crear una buena autoestima.

SESIÓN No. 4 Autoconcepto

Objetivo: Que las niñas reconozcan su valía como seres humanos, transformando sus creencias condicionantes para hacer ensayos a futuro como niñas con oportunidades.

Actividades:

- Ejercicios para aprender a utilizar su respiración como elemento de transformación de estados de ánimo
- Ejercicio de Gimnasia Cerebral “Peter Pan” y “Gateo Cruzado” para desarrollar su audición y mejorar su coordinación
- Con música dirigir una visualización con el poema para ir transformando las creencias de “no oportunidades” en la vida.
- Con música, pinturas y mándalas contar el cuento mientras dibujan eligiendo los colores de acuerdo a cada limitación que van transformando.

Materiales:

- Música de relajación para la visualización CD “La Herencia” Dra. Teresa Robles; Alom Editores; Soundtrack “Popeye”; “Prelude to Infinity” Richard Coxon
- Equipo de sonido con unidad de CD
- Hojas Blancas y Hojas de Mandalas
- Pinturas y plumones de punta angosta

Ejercicios:

- Aprendo de mi respiración
- Peter Pan y Gateo Cruzado
- Visualización con la poesía “Despierta tu máximo Potencial”
- Dibujo de un mandala con la creencia de salud

Aprendo de mi respiración

"Prelude to Infinity" Richard Coxon

Peter Pan

"Prelude to Infinity" Richard Coxon

Gateo Cruzado

Soundtrack "Popeye"

Visualización dirigida

CD "La Herencia" Dra. Teresa Robles

DESPIERTA EL MÁXIMO POTENCIAL

Baje de las estrellas con la luz del amor,
y la sabiduría divina en mi Yo Soy,
disfrutando la experiencia en total relajación,
irradiando vigor, energía, entusiasmo y amor.

Protegidamente actúo con mi estrella cristalina,
derramo luz divina con el verde del fuego sagrado de Dios,
recordando que mi mente, en la luz azul y blanca,
saludablemente baña, cada célula con mi respiración.

Amorosamente con paciencia, transformando cada día
mi respiración actúa, corrigiendo en todo el cuerpo
con la luz del arco iris, cualquier clase de problema que
aparezca en mi camino.

Aprendiendo y corrigiendo, corrigiendo y aprendiendo,
confiadamente interactúo en cada momento de mi vida,
cómodamente reconozco que mi potencial acentúa
el amor que cada día experimento alegremente.

Saludablemente identifico el poder ilimitado
que poseo dentro de mi: es posible, lo deseo,
y lo aplico a voluntad, para estar perfectamente
física, mental y espiritual. Cumpliendo mi misión.

Y a partir de este momento, cada segundo que pasa y
cada vez que respiro, estoy mejor y mejor,
manteniéndome totalmente saludable, feliz con la
luz divina, en el verde del fuego sagrado de Dios.

Cuando una niña sabe y siente que se confía en ella y en sus
capacidades para enfrentar y resolver las diferentes experiencias que la
vida les da, eliminando las expectativas no razonables, irá fortaleciendo su
autoestima. Por lo tanto es necesario hacer presente la oportunidad que
tienen para convertirse en mujeres triunfadoras como sus directoras de la
Asociación lograron serlo.

Hojas Blancas con pinturas para dibujar los colores de las
sensaciones que tuvieron después de escuchar el mensaje de la
poesía y cuáles son las cosas que más les gustan de su apariencia.

Dibujo en un mandala para establecer la creencia de salud

“Prelude to Infinity” Richard Coxon

Las historias y los cuentos nos ayudan a resolver muchos temores para enfrentar las complicaciones físicas que las niñas tienen.

Hubo una vez un gran mago que tenía una enorme barba blanca y sus ojos profundos y sabios mostraban un gran amor. Era querido de todos, pero los niños lo amaban más, siempre que venían a su encuentro. No obstante ser un hombre grande, los invitaba con palabras juguetonas a disfrutar alegremente de los retozos en los jardines, donde la energía volaba transformando sus pesares muy protegidamente, disfrutando, sanando, en una dulce energía que los hacía sentir muy bien.

Los llevaba confiadamente al lugar de sus anhelos: ahí las palabras agresivas que nos dañan desaparecen sin esfuerzos y dejaban la confianza que en sí mismos y en los otros se hacía presente, simplemente por el hecho de saberse queridos total y completamente.

Lenta y suavemente la motivación al logro, la superación de los retos y la capacidad de aceptar sus propios fallos, se hace presente liberando y transformando, sabiamente sus creencias.

La felicidad compartiendo, su creatividad en aumento, poco a poco cada niña va fácilmente creciendo, tienen lista ya la idea de quienes son y qué sí gustan; reconocen que se aceptan y que son tesoros plenos de poder frente a los desafíos, sin tener que lamentarse de posibles desencuentros, disfrutando día a día de su crecer ante los retos.

Mientras experimentas ahora la vida mi niña, la felicidad va a tu encuentro. Eres tú una joya limpia para disfrutar del futuro con éxito.

Pedir a las niñas que hagan un dibujo de sí mismas con lo que sí les gustaría ver, sentir y escuchar.

SESIÓN No. 5 Autoconcepto

Objetivo: Que las niñas reconozcan su valía como seres humanos, transformando sus creencias condicionantes para hacer ensayos a futuro como niñas con oportunidades.

Actividades:

- Ejercicios para aprender a utilizar su respiración como elemento de transformación de estados de ánimo
- Ejercicio de Gimnasia Cerebral “Peter Pan” y “Gateo Cruzado” para desarrollar su audición y mejorar su coordinación
- Con música, pinturas y mandalas contar el cuento mientras dibujan eligiendo los colores de acuerdo a cada imagen de incompetencia que van transformando.

Materiales:

- Música de relajación para la visualización “Prelude to Infinity” Richard Coxon
- Soundtrack Tarzán “Estás en mi corazón” de Phil Collins; “Popeye”; “La Sirenita”
- Equipo de sonido con unidad de CD
- Hojas de mandalas en Blanco
- Pinturas y plumones de punta angosta

Ejercicios:

- Aprendo de mi respiración
- Peter Pan y Gateo Cruzado
- Visualización dirigida “En el reino de la Luz”
- Dibujo de un mandala con la creencia de superación de su condición física

Aprendo de mi respiración

"Prelude to Infinity" Richard Coxon

Peter Pan

"Prelude to Infinity" Richard Coxon

Gateo Cruzado

Soundtrack "Popeye"

Visualización dirigida

Soundtrack "La Sirenita"

Es fundamental para las niñas leer los cuentos para activar su imaginación y puedan expresar sus emociones, sus aciertos, sus errores, procesando los sentimientos de culpa y aprendan a quererse como son y puedan llegar a respetarse.

"En el reino de la Luz"

Hace mucho tiempo, en el reino de los seres de la luz nos encontramos para jugar a los seres humanos, éramos felices y muy creativos, nos gustaba compartir y ayudar a los pequeños duendes que nos necesitaban.

Un día decidimos que aprender a superar las *limitaciones* era el juego más interesante que habíamos jugado pues era necesario ser *muy valientes* para poder *ser diferentes*, solicitamos permiso y bajamos a la tierra.

Caímos en una familia llena de energía y entusiasmo por vencer los obstáculos. Como nos gustaba jugar y ganar, *buscamos muchos retos que vencer y empezamos a ganar.*

Encantados aprendiendo a caminar, a hablar correctamente, a nadar y hasta correr y a jugar con lo que se tiene a mano. Podemos ahora hablar en español y tal vez en inglés y en francés, cantando las letras y bailando los números, leemos y contamos fácilmente, alegremente.

Creciendo y disfrutando, nuestro cuerpo está sanando las heridas que en el juego nos hicimos, eliminando los olores que sentimos, confiadamente superando los problemas que encontramos a través del juego de la vida.

Dibujo de 2 mandalas que representen su condición y su sentir como niñas Turner y luego otro que represente la valentía necesaria para enfrentar la vida.

Soundtrack Tarzán "Estás en mi corazón" de Phil Collins

Pedro Escarbajo y Juan Oruga

Marcelo Alvarez Córdova

Juan oruga, es el encargado de repartir el correo a todos los animalitos del bosque. Todos los días por la mañana muy temprano, se levanta, ata con cuidado las agujetas de todos sus zapatitos y sale diligentemente hacia el gran hongo rojo con círculos blancos que tiene forma de sombrero y que sirve como estación de correos, para recoger el saco de reparto.

Pedro escarbajo que vive colina arriba, diariamente observa a Juan oruga hacer su recorrido, desde el hongo rojo, hasta el viejo tronco para dejar el correo a los inquietos insectos que viven allí y después hacia el gran hormiguero situado en el montículo junto al gran abeto donde deja una buena parte de su carga; hasta la orilla del riachuelo donde alegra a los insectos que viven en el agua al entregarles sus noticias y después alguna carta ocasional para algún gusano o algún folleto de información para alguna oruga en la morera cercana.

Pedro escarbajo contemplaba extasiado diariamente este espectáculo; muy temprano por la mañana salía en reversa de su hogar en la tierra, empujando la bola de excremento que le servía de puerta y después con movimientos torpes, arrastraba su amplio corpachón para dirigirse lentamente hacia una pequeña elevación del terreno, desde donde podía observar cómodamente todo el recorrido de Juan; simplemente estaba maravillado, así que un día, se levantó más temprano que de costumbre y recorrió todo el camino hasta llegar justo al lugar por donde Juan pasaría en su diario recorrido.

Pedro escarbajo estaba extenuado y respirando con dificultad, cuando vio con alegría que Juan como siempre, venía caminando a toda prisa; Juan es verdaderamente confiable, pensó, mientras le llamaba pidiéndole detenerse un momento. Juan oruga, con un gesto de impaciencia se detuvo y le pidió que fuera breve, "pues el correo debe ser entregado sin dilación" dijo. Pedro escarbajo explicó: Verás Juan, desde donde yo vivo, te veo todos los días caminar a toda velocidad para repartir el correo y me pregunto, ¿Cómo haces para coordinar tan precisa y maravillosamente todas esas patitas que tienes? , ¿Como haces para que todas se muevan con tanta armonía y precisión?, verás, yo solo tengo seis patas y moverlas es verdaderamente un lío porque se traban y atorán de tal forma que camino con dificultad y lentitud, pero tu...-¡al grano!, dijo Juan- un poco impaciente por continuar su camino. Si, si, dijo Pedro anhelante:

-Juan, lo que yo quiero pedirte es que me expliques ¿Cómo coordinas tus patitas para caminar como caminas? ¿Cómo haces para que se muevan tan rápido sin tropezar?-

Pedro, sorprendido por la pregunta le dijo que nunca lo había pensado, sin embargo...empezó a examinar haciendo pequeños movimientos con sus patitas y hablando consigo mismo.

Bueno yo muevo hacia delante la patitas 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 y 17 del lado izquierdo mientras del lado derecho apoyo las patitas 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 y 18, después detengo las patitas 3 y 7, pero las...y de pronto, las patitas se le enredaron, tropezó y rodó cuan largo es por una pequeña ladera.

Muy serio, Juan, se enderezó, sacudió la tierra de su cuerpo, tomó su saco de correos y sin decir una sola palabra salió de allí caminando a toda velocidad como siempre lo había hecho.

Reflexión con las niñas

- 1) Cuál es el nombre de la historia.
- 2) ¿Qué enseñanza te deja historia?
- 3) ¿Cuál es el mensaje de la historia?
- 4) ¿A quien le contarías la historia y con qué intención?
- 5) ¿Cuál es la moraleja?

“El que piensa mucho poco avanza”

SESIÓN No. 6 Autoevaluación

Objetivo: Que las niñas reconozcan tienen recursos para lograr éxito en sus vidas y fortalecer su valía como seres humanos, haciendo ensayos a futuro como niñas con oportunidades.

Actividades:

- Ejercicios para aprender a utilizar su respiración como elemento de transformación de estados de ánimo
- Ejercicio de Gimnasia Cerebral “Peter Pan” y “Gateo Cruzado” para desarrollar su audición y mejorar su coordinación
- Con música dirigir una visualización para ir transformando las creencias de temor y culpa en oportunidades de vida. “El Arqueólogo”
- Con música, pinturas y mandalas contar el cuento mientras dibujan eligiendo los colores de acuerdo a cada imagen de temor que van transformando.

Materiales:

- Música de relajación para la visualización “Prelude to Infinity” Richard Coxon
- Soundtrack Tarzan “Estás en mi corazón” de Phil Collins; “La Sirenita”; “Popeye”
- Equipo de sonido con unidad de CD
- Hojas de mandalas en Blanco
- Pinturas y plumones de punta angosta

Ejercicios:

- Aprendo de mi respiración
- Peter Pan y Gateo Cruzado
- Visualización dirigida

- Dibujo de un mandala que represente su condición actual y otro que les muestre cuál es el futuro que les gustaría tener

Aprendo de mi respiración

"Prelude to Infinity" Richard Coxon

Peter Pan

"Prelude to Infinity" Richard Coxon

Gateo Cruzado

Soundtrack "Popeye"

Visualización dirigida

Soundtrack "La Sirenita"

Las historias y los cuentos nos ayudan a resolver nuestras incapacidades de una manera sencilla, estableciendo en su inconsciente la aceptación para su elección de experiencias en esta vida, creando el concepto de niñas diferentes y valiosas.

El Arqueólogo

Marcelo Álvarez Córdova

En cierta ocasión, un arqueólogo caminaba por el desierto mientras era azotado por una tormenta de arena; miles de ramas secas de los cactus herían su rostro y sus brazos y la fuerza del viento le hacía caer de vez en vez..., el silbido del viento hería sus oídos y su ojos entreabiertos y tapados por sus manos apenas podían distinguir algo entre los remolinos de arena de la tormenta.

De pronto, sin darse cuenta cómo, se encontró ante una gigantesca construcción de piedra, se trataba de una gran pirámide y frente a él se encontraba la entrada.

Entró, inmediatamente, cesó el silbido del viento y el azote de la arena y las ramas que como miles de agujas herían su cuerpo, pero todo era oscuridad, se percató tocando las paredes, que se encontraba en un túnel. Este túnel oscuro le fue llevando hacia abajo, cada vez más y más profundo en el interior de la pirámide.

Siguió caminando poco a poco, lentamente, sin ver, sintiendo solamente las paredes del túnel con sus manos y su cuerpo, adentrándose cada vez más y más en lo profundo de la pirámide, hasta que de pronto, vio allá a lo lejos, en lo más profundo, una luz brillante.

Poco a poco se fue acercando a ella y descubrió que la luz provenía de la gran cámara del tesoro y que esta luz era producida por el inmenso tesoro allí guardado, solo que en la puerta, se encontraba un guardia, un gigante con un

solo ojo, el izquierdo ya que en el lugar del derecho tenía incrustado un diamante, lo cual le impedía la visión de todo aquello que se encontrara del lado derecho.

Así, el arqueólogo, se deslizó por el lado derecho sin ser visto por el gigante, entrando en la gran cámara del tesoro.

Una vez allí, tomó todo cuanto de valor quiso llevar y caminando, poco a poco, emprendió el viaje de regreso a la superficie y así, en algún momento, percibió la frescura del aire y llegó a sus ojos la luz y entonces supo que siempre que quiera, puede volver...

Si buscas la luz interior encontrarás los recursos.

Dibujo de un mandala

Para representar su condición actual y otro para representar cuál es el futuro que les gustaría vivir.

Soundtrack Tarzan “Estás en mi corazón” de Phil Collins

Reflexión con las niñas

¿Te has puesto a pensar en las habilidades que ya tienes y en cuantas más puedes adquirir?

¿Qué habilidades utilizas constantemente y cuáles no?

¿Qué habilidades reconocen los demás en ti?

¿Qué diferencias hay entre las habilidades de los demás y las tuyas?

¿Qué habilidades te han ayudado a salir de problemas?

¿Qué habilidades te hacen sentirte más cómoda y segura?

SESIÓN No. 7 Autoevaluación

Objetivo: Que las niñas reconozcan que hasta ahora el temor y la culpa han estado presentes en sus vidas y que ahora pueden transformarlo.

Actividades:

- Ejercicios para aprender a utilizar su respiración como elemento de transformación de estados de ánimo
- Ejercicio de Gimnasia Cerebral “Peter Pan” “Gateo Cruzado” para desarrollar su audición y mejorar su coordinación
- Con colores dibujar la imagen de temor que han sentido constantemente y qué tanta culpa han sentido y una vez que hayan terminado el dibujo hacer otro que les muestre cómo pueden transformar el temor y la culpa
- Visualización dirigida con música, pinturas y mandalas contar el cuento mientras dibujan eligiendo los colores de acuerdo a la introyección que se han formado como niñas diferentes y valiosas que han procesar su superar temor. “Un ángel que sintió miedo y culpa”

Materiales:

- Música de relajación para la visualización “Prelude to Infinity” Richard Coxon; Soundtrack “Popeye”
- Hojas en blanco
- Equipo de sonido con unidad de CD
- Hojas de mandalas en Blanco
- Pinturas y plumones de punta angosta

Ejercicios:

- Aprendo de mi respiración

- Peter Pan y Gateo Cruzado
- Dibujo de un mandala para transformar el temor en aprendizaje
- Visualización dirigida para definir cuál o cuáles son las imágenes del temor y la culpa “Un ángel que sintió miedo y culpa”

Si alguna vez has sentido temor ¿puedes representarlo con una imagen y con un color? Simplemente elige la imagen y el color

- Dibujo en un mandala para establecer su capacidad para transformar el temor y la culpa

Aprendo de mi respiración

“Prelude to Infinity” Richard Coxon

Peter Pan

“Prelude to Infinity” Richard Coxon

Gateo Cruzado

Soundtrack “Popeye”

Visualización dirigida

para definir cuál o cuáles son las imágenes del temor y la culpa

Un ángel que sintió miedo y culpa

Hubo una vez un ángel cuyo miedo era tan grande que lo paralizaba y era indispensable que superara su temor.

Llegó a la tierra y nació en una familia de pajaritos. Papá pájaro un ave fuerte, valiente y comprometido para darle todo a su familia siempre los protegía. Mamá pájaro muy amorosa, tierna y firmemente cuidaba de su familia con gran amor quién ponía mucha atención a su educación. Una hija, la mayor, una pajarita llena de entusiasmo por conquistar los aires; un hijo pajarito, más chico que su hermanita, inteligente y muy interesado en adquirir todas las virtudes de papá. Y por último, Angelito, un pajarito chiquito, muy temeroso, que todo el tiempo quería permanecer en el nido y estar junto a sus papás.

Mamá y papá pájaros estaban preocupados por Angelito, pues no quería volar. Tenía miedo del viento, decía: “No lo veo y lo siento

alrededor de mí, unas veces suave que acaricia y refresca mis alitas; otras veces tan fuerte que creo que me las quiere arranca”.

Angelito había visto como papá pájaro había lanzado fuera del nido a su hermana mayor: la colocó en la orilla y luego la empujó hacia el vacío, “¡qué horror ... !” El aire soplaba fuerte y su hermana por los aires y no regresaba rápido, “¡qué horror ... !” gritaba ... “¡hermana, hermana, no te puedo ayudar!”. Mamá pájaro lo escuchaba y le decía suavemente al oído, “¡tranquilo, papá está con ella, sólo necesita agitar sus alas y dejarse mecer por el viento”. “¡No, no, el viento se la llevará, qué horror ... !” gritaba Angelito. Mamá le pidió que se asomara con ella para que viera como su hermana volaba ya con su papá. Angelito se tranquilizó al verla bien y admiró que bien volaba, “¡qué alas tan fuertes!” Mamá le dijo que esas mismas alas tenía él, “¡ánimo, brinca fuera del nido y déjate caer agitando tus alas, ¡qué horror ... !” contestó Angelito y se fue a esconder dentro del nido.

Su hermana necesitaba hacer un nido y Angelito observó como traía cintas de todas los tipos y las iba entretejiendo junto con sus ramitas. Angelito tomo una cinta y trató de jalarla pero la cinta se enredó en su patita, “¡qué difícil qué horror .. no puedo quitarla!” y tratando se cayó del nido, quedó colgado de la cinta ¿qué haré?. Papá y mamá no están y el viento se está haciendo más fuerte, no quiero ver para abajo. Gritaba “¡ me da horror ... tengo miedo ... !” de repente su sabiduría interna le dijo: toma la cinta con tu piquito y ve subiendo poco a poco. Cuando llegó al nido pudo picar la cinta anudada en su patita y suspirar, ¡al fin se había librado de caer al vacío!, lleno de entusiasmo por haberlo logrado, no se pudo contener y se lo contó a mamá, “¡haz hecho una gran hazaña!”, subir apoyado en tu piquito es lo más difícil que un pájaro puede hacer, “¡eres un pequeño maravilloso!”, y lo besó tiernamente.

Mamá le comenta a papá la hazaña de Angelito y le pide que le muestre a papá su enorme habilidad. Papá pregunta “¿quieres ahora salir del nido y aprender a volar, no encuentro la razón de tu miedo?”

Angelito contesta, “¿qué no ves que el aire es invisible, no lo veo, pero si siento como me abraza y a veces me zarandea con enorme fuerza!” Papá contesta: “hijo mío, el aire es nuestro amigo, es nuestro protector, en él nos transportamos agitando nuestras alas siempre abrazados de él y en viajes muy lejanos nos ayuda empujándonos para que podamos llegar sanos y salvos. Y ahora dime ¿puedes ver el amor que te tenemos o sólo lo sientes?”. Angelito piensa y responde: “sólo lo siento y ahora siento al aire como mi protector”. “Muy bien hijo mío ¿estás preparado para aprender a volar?”

Angelito muy confiado sigue a papá fuera del nido y se lanza al vacío dejándose caer en el viento y agitando sus alas vuela en compañía de su papá disfrutando cada aletazo y sintiendo profundamente el amor del viento y de su familia.

Al ver que Angelito ha logrado superar su miedo, llenos de alegría sus hermanos y mamá se lanzan a volar juntos haciendo hermosas figuras por los aires

Y gritando Angelito les decía: “¡yo creía que el viento era malo porque no lo veía, qué equivocado estaba, siento su abrazo y su amor, que bueno que compartiré con él toda mi vida!”.

Dibujo de un mandala

“Illuminations” Richard Coxon

Para transformar el temor y la culpa en aprendizaje haciendo mención en cómo se superaron los obstáculos en el cuento anterior.

Dibujo en Hojas Blancas

Pedir a las niñas que hagan un dibujo de sí mismas con lo que sí les gustaría ver, sentir y escuchar. Hacer la recomendación de que repitan el dibujo cada vez que se sientan descorazonadas.

Este dibujo se puede utilizar como una prueba proyectiva para poder ir evaluando como inician con el programa y cómo van avanzando a medida que el programa se va desarrollando hasta terminar.

Reflexión con las niñas

LAS INSTRUCCIONES QUE LE DAMOS A LA MENTE LAS REALIZA

Si me empeño en buscar los errores y limitaciones en mi y en los demás, mi mente busca exclusivamente eso. Al poco tiempo, ese hábito se transfiere a otras áreas de mi vida, incluyendo a mi persona, y por lo tanto, lo único que voy a observar son mis carencias, errores y limitaciones. Si por el contrario, instruyo a mi mente para que busque los aspectos positivos y las fortalezas en mi y en los demás, hará exactamente eso, y tal instrucción al poco tiempo se extenderá también a mi persona.

La relación entre la imaginación y las instrucciones que le damos a la mente es muy clara. Si nos damos permiso para imaginar, soñar, planear, buscar alternativas, etc., nuestra mente con toda certeza realizará aquellas directrices que le hemos dado.

SESIÓN No. 8 Autoaceptación

Objetivo: Que las niñas reconozcan que hasta ahora han caminado llenas de mensajes dobles donde les rechazan y así también las aceptan, generando grandes culpas porque se saben diferentes pero no saben cómo afirmarse.

Actividades:

- Ejercicios para aprender a utilizar su respiración como elemento de transformación de estados de ánimo
- Ejercicio de Gimnasia Cerebral “Peter Pan” “Gateo Cruzado” para desarrollar su audición y mejorar su coordinación
- Con música, pinturas y mandalas contar el cuento mientras dibujan eligiendo los colores de acuerdo a la introyección que se han formado como niñas diferentes y valiosas, con gran creatividad y corazón para superar los rechazos

Materiales:

- Música instrumental “Prelude to Infinity” e “Illuminations” Richard Coxon; Soundtrack “Popeye”
- Equipo de sonido con unidad de CD
- Hojas blancas
- Hojas de mandalas
- Pinturas y plumones de punta angosta

Ejercicios:

- Aprendo de mi respiración
- Peter Pan; Gateo Cruzado
- Dibujo con un mandala intoyectar su valía como niñas diferentes con una misión importante que cumplir en sus vidas.

Aprendo de mi respiración

"Prelude to Infinity" Richard Coxon

Peter Pan

"Prelude to Infinity" Richard Coxon

Gateo Cruzado

Soundtrack "Popeye"

Dibujo en un mandala

Robert Craig "Illuminations"

Para introyectar su valía como niñas diferentes con una misión importante que pueden cumplir en sus vidas.

UN JARDÍN VESTIDO DE ORO

Psic. Adriana Margarita Barroso Santoyo

Era un día lluvioso y frío, y yo no tenía ganas de ir con papá y mamá a la casa de mi hermana Irene. Pero ella nos había invitado con mucha insistencia a ver algo que había en lo alto del monte.

Llegamos ahí y a repelando del viaje de dos horas en el coche a través de una niebla que flotaba en el aire como un manto y que me producía una sensación desagradable.

Cuando escuché que papá observó lo densa que estaba la niebla cerca de la cima, supe que era demasiado tarde para que pudiéramos regresar. ¡Cuánto esfuerzo para ver quién sabe qué cosa.

- Mi madre le dijo a mi hermana nos quedamos a almorzar, y luego nos iremos en cuanto se quite la niebla.
- Mi hermana contestó, pero necesito que me lleven al taller a recoger mi coche ¿podremos hacer siquiera eso?
- ¿Está lejos el taller? Preguntó papá
- Como a tres minutos. Yo los conduzco dijo Irene. Ya estoy acostumbrada a esta niebla.

Cuando llevábamos diez minutos de camino, le pregunté ansiosa:

- Oye, ¿no dijiste que eran tres minutos?
- Hemos tenido que tomar una desviación- dijo mi hermana con una sonrisa medio pícara.

Detuvo el coche al final de un estrecho sendero, nos bajamos del carro y empezamos a caminar por una vereda que estaba cubierta por una alfombra de agujas de pino. A ambos lados se alzaban enormes árboles de follaje verde oscuro. La paz y el silencio del lugar se fueron adueñando poco a poco de mí.

Al doblar por un recodo, apareció a ante nuestros ojos un espectáculo que me dejó de una pieza.

Desde la cima de la montaña, bajaban torrentes de botones de rosas ondulando a través de valles y barrancos, y cubrían la ladera de color, desde el más pálido marfil hasta el rojo más encendido, pasando por el amarillo más intenso. Se diría que el sol había derramado oro fundido sobre la ladera.

En medio de todo caía una cascada de malvones violetas, y aquí y allá se dibujaba una alfombra blanca de delicadas margaritas. A un lado de ellas se veían jazmines de colores encendidos. Y por si fuera poco, unos colibríes revoloteaban sobre las rosas, el pecho de coral y las alas de zafiro relucientes al sol como joyas.

Las preguntas le acosaron en tropel. *¿Quién plantó este vergel? ¿Cómo? ¿Desde cuándo?*

Al acercarnos a una casa que había en medio del jardín vimos un letrero que decía: "Respuestas a las preguntas que estará usted haciéndose".

La primera respuesta era: "Una mujer: dos manos, dos pies y muy poco cerebro".

La segunda, "Paso a paso".

La tercera, "Desde 1961".

En el camino de regreso a casa estábamos tan conmovidos que apenas si podíamos hablar.

- Esa mujer consiguió cambiar el mundo -dije papá-. Y lo hizo sembrando flores, una por una. Empezó hace 40 años, quizá con nada más que una idea vaga, pero perseveró.
 - Imagínense si nosotros hubiéramos tenido un sueño y nos hubiéramos empeñado en cumplirlo poco a poco, poniendo un granito de arena cada día, ¿qué no habríamos logrado?
- Mi hermana nos miró de reojo, sonriendo apenas.
- Empieza mañana, dijo
 - O mejor: empieza hoy.

Reflexión con las niñas

La satisfacción del logro donde los resultados son positivos hacen crecer la autoestima, saber posponer el logro para darle tiempos adecuados para llegar a la meta incorpora el concepto de tiempo y fortalece la perseverancia.

LO QUE NO PUEDO IMAGINAR NO LO CONSIGO

Las cosas que no pasan primero por nuestra mente no las podemos realizar. Si yo no imagino un viaje a algún destino del mundo y no sueño con él, platico de él, investigo, pregunto, etc., no produzco la energía interna para llevarlo a cabo. Es importante soñar despiertos, planear, diseñar, etc., pues de esta forma creamos las condiciones para lograr lo que imaginamos.

LAS CREENCIAS QUE NOS LIMITAN

¿Cuántas veces tenemos en mente una idea, un sueño o un proyecto y terminamos diciendo: “no, eso no es para mí”? ó “yo no me merezco eso”, “soy incapaz de lograrlo”, “es imposible, ya es demasiado tarde”, “no tengo la capacidad para hacerlo”, “la vida nunca ha sido generosa conmigo”, “soy demasiado gordo, viejo, feo”, etc.

Las creencias que nos limitan son ataduras, prejuicios, ideas que se instalan en el inconsciente y bloquean nuestra imaginación.

Dibujo personal “lo que Imagino de mí”

Pedir a las niñas que hagan un dibujo de sí mismas como se lo imaginan poniendo todo lo que sí les gustaría ver, sentir y escuchar.

Hacer presente la oportunidad que tienen para convertirse en mujeres triunfadoras como sus directoras de la Asociación lograron serlo.

SESIÓN No. 9 Autoaceptación

Objetivo: Que las niñas reconozcan que merecen vivir con calidad de vida como todos los seres humanos, transformando sus creencias invalidadoras visualizándose como niñas exitosas capaces de ser amadas y reconocidas.

Actividades:

- Ejercicios para aprender a utilizar su respiración como elemento de transformación de estados de ánimo
- Ejercicio de Gimnasia Cerebral “Peter Pan”, “Gateo Cruzado” para desarrollar su audición y mejorar su coordinación
- A través del juego cantando el rap’s afirmando su identidad repitiéndolos 3 veces, y al terminar ver su imagen completa de ellas mismas en el espejo.
- Con música dirigir una visualización para aprender a cambiar el foco de atención transformando sus invalidaciones en merecimientos.
- Con música, pinturas y mandalas contar el cuento mientras dibujan eligiendo los colores de acuerdo a la introyección que se han formado como niñas diferentes y valiosas.

Materiales:

Música de relajación para la visualización “Prelude to Infinity” Richard Coxon

CD “Floricienta” y “La sirenita” Thalía “Arrasando”

- Equipo de sonido con unidad de CD
- Hojas de mandalas en Blanco
- Pinturas y plumones de punta angosta

Ejercicios:

- Aprendo de mi respiración

- Peter Pan y Gateo Cruzado
- Rap “El Yo Soy”
- Visualización dirigida para aprender a cambiar el foco de atención
- Dibujo en un mandala para afirmar el “Yo Soy”

Aprendo de mi respiración

“Prelude to Infinity” Richard Coxon

Peter Pan

“Prelude to Infinity” Richard Coxon

Gateo Cruzado

Soundtrack “Popeye”

RAP “El Yo Soy”

Thalia “Arrasando”

El espejo me repite “Yo Soy” “Yo Soy”
Y encantada le contesto “aquí estoy” “aquí estoy”

Repetir 2 veces “yo soy y aquí estoy”

Yo soy niña, niña tierna, encantada de mostrar
Entusiasmo por la vida para poder superar
Todas las experiencias que mi misión tendrá

Girar el cuerpo con las manos arriba con las señal “V” de victoria

El espejo me repite “Yo Soy” “Yo Soy”
Y encantada le contesto “aquí estoy” “aquí estoy”

Repetir 2 veces gritando “yo soy y aquí estoy”

Yo soy niña, niña tierna, encantada de mostrar
Entusiasmo por la vida para poder superar
Todas las experiencias que mi misión tendrá

Aplaudir agradeciendo la oportunidad de la vida

Visualización dirigida

“Prelude to Infinity” Richard Coxon

Cuento: Mariana y el granito

Dr. Raúl D'Angelo

Esa mañana, como tantas otras, Mariana abrió sus ojitos, con el último sueño aún pegado a ellos. En pocos días cumpliría trece años y estaba soñando con su fiesta. Perezosamente se dirigió al baño. Al lavarse los dientes, su mirada se posó en un granito que comenzaba a asomarse en su mejilla izquierda.

- "Que horror", exclamó, y no podía apartar la mirada del granito.

Desde la superficie de la piel, el granito notó la mirada y pensó:

"¡ Que atentamente me mira esta niña!. Debo parecerle muy interesante y muy lindo"

Y sintiéndose muy emocionado, se dispuso a crecer y ponerse bien gordito para admiración de la niña.

Mariana terminó su aseo matinal y volvió a su recámara. No podía quitar la imagen del granito de su mente. A los diez minutos volvió a mirarse en el espejo, observó fijamente el granito.

- "¡ Albricias! ", se dijo el granito, " ¡ cuánto le gusto a esta niña!. Me voy a convertir en el granito más grande, más gordito y con más pus para orgullo de ella".

Y así todo ese día y al día siguiente y al otro día, Mariana horrorizada se miraba al espejo a cada ratito. Y el granito, cada vez más orgulloso se henchía para parecer más grande.

En la tarde del tercer día, el granito vio acercarse unos dedos amenazadores, que comenzaron a apretarlo, queriendo expulsarlo, arrojándolo fuera de esa piel amada.

Una intensa confusión lo invadió:

- "¡Qué sucede!. No, no me echen. Mi niña me quiere, me admira."

Sintió un profundo dolor. Se aferró con uñas y dientes, rasgando la piel que tanto amaba, y con su último aliento dejó semillitas de sí mismo para reproducirse y halagar a la niña. Y tan intenso y profundo fue su dolor, que dejó una huella imborrable en el rostro de Mariana.

Tres días después, a 2 centímetros de la huella del granito, asomaron las puntitas de tres nuevos granitos.

Otra vez horrorizada, Mariana se obsesionó con estos nuevos visitantes y a cada momento, volvía al espejo a mirarse. Y los nuevos granitos, emocionados también, hacían esfuerzos notables para crecer y ser grandes y gordos para agradar a la niña.

Pasó el primer día y el segundo y a Mariana le crecía el horror y los granitos crecían orgullosos y felices.

En la mañana del tercer día Frasqui, el cachorrito labrador que recientemente le habían regalado a Mariana, amaneció enfermo. Rápidamente lo llevaron al veterinario, quien le diagnosticó una enfermedad viral. Era necesario cuidarlo atentamente y Mariana se dedicó a él. Debía darle agua en pequeñas cantidades, cada hora, limpiarle los ojos de las secreciones, controlarle la temperatura y en fin, apapacharlo.

Y se olvidó de su cara y de los granitos.

Los nuevos granitos estaban extrañados. Se decían: - "Ya no le gustamos a la niña, No nos admira más."

Y comenzaron a hacerse chiquitos, chiquitos. Hasta que decidieron: -
"Vámonos de este rostro donde no nos quieren. Busquemos otro donde
nos admiren y nos estén mirando todo el día"

*Y dicho y hecho, se desprendieron silenciosamente de la piel, sin
dejar huella de su paso.*

Dibujo en un mandala

Robert Craig "Illuminations"

Hacer énfasis en su capacidad para reconocerse como niñas diferentes
y valiosas, creativas y valientes, que ya aprendieron a transformar sus
creencias invalidadoras, visualizándose como niñas exitosas capaces de
ser amadas y reconocidas.

Reflexión con las niñas

Darse cuenta de que poner el foco de atención únicamente en los errores
o en los defectos no conduce a nada útil en la vida y solamente nos
produce sufrimientos, ahora tienen la oportunidad de aprender a de

***Cuando las niñas logran actuar con congruencia,
incorporan los valores, las capacidades, los objetivos,
los deberes y los derechos adquiriendo su propia
integridad que las hace fuertes y poderosas.***

SESIÓN No. 10 Auto respeto

Objetivo: Que las niñas reconozcan que merecen vivir con calidad de vida como todos los seres humanos, para lo cual es importante que aprendan a quererse incondicionalmente, agradeciendo las oportunidades de crecimiento que tienen ahora y comprometiéndose a fortalecer su crecimiento.

Actividades:

- Ejercicios para aprender a utilizar su respiración como elemento de transformación de estados de ánimo
- Ejercicio de Gimnasia Cerebral “Peter Pan” y “Gateo Cruzado” para desarrollar su audición y mejorar su coordinación
- Con música dirigir una visualización para quererse como son y sentirse merecedoras de todo en la vida.
- Con música, pinturas y hojas con imágenes de niñas contar el cuento mientras dibujan eligiendo los colores de acuerdo la intención positiva de ellas mismas, qué si quieren ver en ellas mismas, que sí quieren sentir, pensar y actuar, transformando sus incompetencias en oportunidades de crecimiento.

Materiales:

- Música de relajación para la visualización “Prelude to Infinity” Richard Coxon; Soundtrack “Popeye” “Hércules”
- Equipo de sonido con unidad de CD
- Hojas de mandalas en Blanco
- Pinturas y plumones de punta angosta

Ejercicios:

- Aprendo de mi respiración

- Peter Pan y Gateo Cruzado
- Visualización dirigida para desarrollar su foco de atención a las experiencias positivas
- Dibujo en un mandala para afirmar el “Yo Soy”

Aprendo de mi respiración

“Prelude to Infinity” Richard Coxon

Peter Pan

“Prelude to Infinity” Richard Coxon

Gateo Cruzado

Soundtrack “Popeye”

Visualización dirigida

Robert Craig “Illuminations”

Fátima la hilandera y la Tienda

En una ciudad del más lejano Oriente vivía una joven llamada Fátima, hija preferida de un próspero hilandero.

Un día su padre le dijo:

- Hija mía, has aprendido el oficio, te has convertido en mi ayudante, por lo tanto, quiero que vengas conmigo a una travesía, pues tengo negocios que hacer en las islas del mar Mediterráneo. Tal vez encuentres a un joven atractivo, de buena posición, el cual podrás tomar como esposo.

Se pusieron en camino y viajaron de isla en isla, el padre haciendo sus negocios y Fátima soñando con el esposo que pronto podría ser suyo.

Pero un día, cuando estaban camino a Creta, surgió una tormenta y el barco naufragó. Fátima, seminconsciente, fue arrojada a una playa cercana a Alejandría. Su padre había muerto, dejándola completamente desamparada.

A partir de entonces su vida pasada le pareció un tenue recuerdo lejano. Estaba exhausta por la experiencia del naufragio, por tantas horas expuesta a las inclemencias de mar....

Mientras vagaba por la arena, una familia de tejedores la encontró, y aunque eran muy pobres, la llevaron a su humilde casa y le enseñaron el oficio. De

esta sencilla manera, Fátima inició una segunda vida, y al cabo de uno o dos años, habiéndose reconciliado con su suerte recobró su felicidad.

Pero una mañana, cuando estaba en la playa, una banda de mercaderes de esclavos desembarcó, y se la llevó junto con otros cautivos. Pese a lamentarse amargamente de su suerte, la muchacha no encontró ninguna compasión por parte de ellos, quienes la llevaron a Estambul y la vendieron como esclava.

Por segunda vez el mundo se había derrumbado.

Uno de aquellos días, sin embargo, apareció en el mercado un hombre que buscaba esclavos para que trabajaran en su aserradero, donde fabricaba mástiles para barcos. Cuando el mercader vio el abatimiento de la infortunada Fátima, decidió comprarla, pensando que al menos, podría ofrecerle una vida un poco mejor que la que habría de recibir de cualquier otro comprador.

Llevó a Fátima a su hogar con la intención de hacer de ella una sirvienta para su esposa, pero al llegar a su casa se enteró de que había perdido todo su dinero, pues su cargamento más importante había sido capturado y robado por piratas.

Entonces comprendió que ya no podría afrontar los gastos que le ocasionaba tener tantos trabajadores, de modo que él, Fátima y su mujer quedaron solos para llevar a cabo la pesada tarea de fabricar mástiles.

Fátima, agradecida con su empleador por haberla rescatado, trabajó tan duro y tan bien que tiempo después él le dio la libertad. Gracias a su esmero, ella llegó a ser su ayudante de confianza. Fue así como logró ser relativamente feliz en su tercer oficio.

Un buen día, el mercader le dijo:

- Fátima, quiero que vayas a Java en calidad de agente mía con un cargamento de mástiles, asegúrate de venderlos con provecho.

La muchacha se puso en camino, pero al pasar frente a las costas de China un tifón hizo naufragar la embarcación y, una vez más, salvó de milagro su vida mientras era arrojada a las playas de un país desconocido. Otra vez lloró amargamente, pues sentía que en su vida nada sucedía de acuerdo con sus expectativas. Siempre que las cosas parecían estar bien, algo espantoso ocurría malogrando sus esperanzas.

- ¿Por qué será- exclamó por tercera vez- que siempre que intento hacer algo se malogra?, ¿por qué deberán ocurrirme tantas desgracias?.

Pero no hubo respuesta, de manera que se levantó de la arena y caminó tierra adentro.

En China nadie había oído hablar jamás de Fátima ni existía persona que conociera sus problemas. Sin embargo, en uno de aquellos reinos circulaba la

leyenda de que un día llegaría allí cierta hermosa mujer extranjera, capaz de enseñar a construir enormes tiendas para sus ejércitos, un arte por demás muy codiciado.

A fin de estar seguros de que la esperada extranjera no pasara inadvertida si un día pisaba aquel suelo, el Rey solía mandar heraldos a todas las ciudades y aldeas, pidiendo que cada mujer extranjera fuera llevada a la corte. Fue precisamente en una de esas ocasiones cuando Fátima, agotada, llegó a una ciudad costera de China. La gente del lugar habló con ella por medio de un intérprete, explicándole que tendría que presentarse ante el Rey.

- Señora –dijo el Rey cuando Fátima fue llevada al castillo-, ¿sabéis fabricar una tienda capaz de resistir los embates de las campañas de mis ejércitos?
- Creo que sí –dijo Fátima.

Muy pronto, habiendo comprobado la mala calidad de las sogas que poseían, recurrió a sus conocimientos de sus tiempos de hilandera, recogió lino y fabricó las cuerdas. Luego pidió una tela fuerte, y también la juzgó inadecuada para el uso. Entonces, utilizando su experiencia con los tejedores de Alejandría fabricó una tela resistente para hacer tiendas. Más tarde, como había sido enseñada por el fabricante de mástiles de Estambul, hábilmente confeccionó unos sólidos postes. Al quedar listos, se devanó los sesos recordando todas las tiendas que había visto en sus viajes, y he aquí que la tienda fue construida.

Cuando esta maravilla fue mostrada al Rey, él le ofreció dar cabal cumplimiento a cualquier deseo que ella expresara. Fátima eligió establecerse en China, donde se casó con un atractivo príncipe y, rodeada por sus hijos, vivió hasta el fin de sus días.

Fue a través de estas aventuras como Fátima comprendió que aquello que en su momento le había parecido una experiencia desagradable, resultó ser parte esencial en la elaboración de su felicidad final.

Dibujo en un mandala para afirmar el “Yo Soy”

Soundtrack Hércules

Reflexión con las niñas

Darse cuenta de que el quererse incondicionalmente, agradeciendo las oportunidades de crecimiento que tienen ahora y comprometiéndose a fortalecer su crecimiento las llevará al éxito de su vida cumpliendo con la misión que les toca.

Hacer presente la oportunidad que tienen para convertirse en mujeres triunfadoras como sus directoras de la Asociación lograron serlo.

CONCLUSIONES

La experiencia adquirida a través del contacto con las niñas con síndrome de Turner nos ha enseñado como familia que somos, que en el momento del diagnóstico y al margen de los problemas médicos, existen varios aspectos que son la causa principal de la preocupación de todos los padres que conozco y que pertenecen a la Asociación Síndrome de Turner México.

En primer lugar la capacidad intelectual, ya que en la mayoría de los casos los padres y familiares relacionamos de forma automática la palabra "Síndrome" con la existencia de retraso mental; No nos gusta llamarlo síndrome y buscamos en el principio que nadie sepa que es lo que tiene por el temor de los rechazos de que son objeto, ahora que la niña tiene ya 7 años nos damos cuenta de que no quiere decir la palabra síndrome, parece que le impacta profundamente y prefiere llamarlo solo Turner, y el hecho de que pueda mantener un desarrollo escolar que le permita en un futuro tal vez muy próximo valerse por si misma y lograr una profesión donde pueda colocarse, calma las expectativas preocupantes de los padres y familiares.

En segundo lugar, y sobre todo cuando el diagnóstico se realiza durante la infancia o la pubertad, surge la duda sobre la posible influencia del síndrome sobre la conducta y las relaciones sociales de la niña, sus arranques emotivos que no permiten la demora de sus solicitudes ya que "ha de ser como yo digo", aleja a las demás niñas de la convivencia diaria y las aísla dentro de los juegos y actividades escolares que les brindan, la incompetencia de las niñas para manejar sus estados emotivos ha sido la causa de que aplicara la terapia del campo mental para enseñarla a percutirse y poder transformar su fisiología, actualmente estamos en la tarea para establecer esta estrategia como un hábito en su vida diaria, trabajando para su madurez e independencia.

En tercer lugar las relaciones sociales han sido un reto tanto para los padres y familiares como para las niñas la falta de respuesta ante las órdenes que la catalogan como unas "desobedientes" hacen que los padres y familiares no

encuentren estrategias exitosas que les permitan lidiar con paciencia esta aparente repetición interminable de órdenes que deben ser cumplidas de inmediato.

El objetivo de este modelo es proporcionar estrategias que ayuden a los padres y familiares que lidian diariamente con las niñas para que su desarrollo se lleve a cabo con previsión y conocimientos tanto médicos como psicológicos para actuar oportunamente con las niñas y procesar sus experiencias sanando las heridas que sufren diariamente como niñas Turner que han tenido que enfrentar su diagnóstico y sean capaces de aceptarlo recuperando su autoestima como mujeres valiosas merecedoras de calidad de vida.

Como parte del trabajo para reencuadrar las emociones negativas y las creencias invalidadas que las niñas tienen, se eligió el trabajo con mandalas para el proceso de emociones con colores. Los mandalas han sido utilizados desde tiempos remotos, tienen su origen en la India y se propagaron en las culturas orientales, en las indígenas de América. En la cultura occidental, fue Carl G. Jung, quien los utilizó en terapias con el objetivo de alcanzar la búsqueda de individualidad en los seres humanos.

Según Carl Jung, los mandalas representan la totalidad de la mente, abarcando tanto el consciente como el inconsciente. Afirmó que el arquetipo de estos dibujos se encuentra firmemente anclado en el subconsciente colectivo. Así el mandala representa al ser humano, interactuar con ellos ayuda curar la fragmentación psíquica y espiritual, a manifestar la creatividad y a reconectarse con el ser esencial, su “yo soy”, abrir puertas a la sabiduría interior e integrarla a la vida con una sensación de calma a pesar de las tormentas que están enfrentando.

Sus virtudes terapéuticas permiten recobrar el equilibrio (recentrage), el conocimiento de sí mismo (intuición creativa e interpretación de sus propias creaciones), el sosiego (la concentración y olvido de los problemas), y la calma interna necesaria para vivir en armonía. El coloreado del mandala puede ser realizado por todo el mundo, niños o adultos que sepan o no dibujar. Su práctica es fácil, solamente hay que rellenar de color los diferentes elementos geométricos. Cada uno escoge los colores en función de su estado de ánimo,

la intensidad del color, los diferentes materiales para colorear, las acuarelas, las tintas o las crayolas, y los lápices de colores, todos estos elementos son útiles para llevar a cabo la tarea, que acompañada de la música, las metáforas con la estructura de cuentos que hacen alusión al objetivo de la sesión, van procesando sus emociones y diluyendo sus creencias limitantes.

El trabajo con la meditación y los mandalas se llevó a cabo:

1. Eligiendo entre las diferentes formas de mandalas con el cuál desean trabajar
2. Observándolos durante unos minutos respirando pausadamente
3. Tomando asiento y cómodamente iniciar la iluminación de los mandalas mientras escuchan la música y la narración del cuento
4. Al terminar la narración, se les pide su participación para comentar como fue su experiencia y cuál es la moraleja que aprendieron

Según la experiencia en el trabajo con las niñas, los colores que eligen están inspirados en la música que escuchan, todo va a depender del estado de ánimo y de las sensaciones internas que muestran al iluminar de adentro hacia fuera.

En general el fenotipo psicológico suele ser complejo, pero varía ampliamente de unas mujeres Turner a otras. Una mujer Turner ya madura tiende a presentar una personalidad serena.

Por otro lado esta evidencia de que las niñas tienen una personalidad serena, no se vislumbra en el principio las angustias que los padres y familiares viven cada vez que las niñas se golpean contra las esquinas de los muebles y las esquinas de puertas y paredes por sus dificultades en el procesamiento perceptivo espacial crean imágenes de gran preocupación, pocos son los padres que están en constante búsqueda para obtener información que les ayude a lidiar con los diferentes problemas que se les presentan ya que el mosaicismo hace que la presencia de disfunciones no sea igual en todas las niñas, afortunadamente ya existen evidencias de que en su adolescencia se superan estos problemas y podrán ser capaces de manejar autos y estacionarse correctamente pues ya reconocen el ancho y las áreas de estacionamiento posibles,

La falta de desarrollo sexual donde hay un escaso o nulo desarrollo de los senos, contorno femenino y la menstruación durante la adolescencia, es otro de los rasgos característicos del síndrome de Turner, factores que inciden sobre la imagen de mujer que la cultura nos da en cualquier parte del mundo.

Dado que el desarrollo sexual se ve afectado en este síndrome porque los ovarios (órganos sexuales femeninos) a menudo dejan de funcionar la ausencia de menstruación requiere de la preparación desde niñas para poder trascenderla ya que sólo menstruan el 5% de la niñas Turner.

Es importante destacar que estas niñas poseen una inteligencia normal, aunque con unas dificultades muy concretas; de hecho, los profesores describen a la mayoría de las niñas con síndrome de Turner con un nivel medio, muy trabajadoras, manteniendo una buena relación con sus profesores y compañeros. Es fundamental la detección precoz de estas dificultades teniendo en cuenta que algunas investigaciones han demostrado la eficacia de determinadas estrategias de entrenamiento en estas niñas. En definitiva, estas dificultades pueden subsanarse, en parte, por los esfuerzos especiales de los profesores, unidos al interés y trabajo de las niñas, y al apoyo y ayuda de sus padres y familiares.

Trabajar para que se visualicen como mujeres en plenitud de recursos hace que sus limitaciones nos orienten a trabajar con la autoestima desde niñas para que en el futuro puedan enfrentar su disfunción ovárica y la falta de concepción para llegar a ser madres y puedan fácilmente incorporarse a estrategias de solución como la fertilización in vitro o bien la adopción.

Hasta el momento presente dentro de la comunidad Turner, las jóvenes que ya se han integrado a la vida adulta muestran que hay grandes oportunidades de realizarse tanto como mujeres valiosas como profesionistas exitosas y como lo muestran los testimonios contaron siempre con el gran apoyo de sus familias.

Los padres y familiares pueden trabajar con las niñas desde pequeñas, dado que es de vital importancia incorporar hábitos para mantener una buena alimentación que les controle su tendencia a la obesidad, el ejercicio diario que les reduciría la tendencia a la osteoporosis temprana y el control del azúcar ya

que las que son tratadas con la hormona del crecimiento incrementan la tendencia a padecer diabetes.

La frecuencia con que se presenta la baja autoestima en las niñas es muy alta y con la menor experiencia de agresión o rechazo basta para que las invalidaciones derrumben toda confianza y seguridad que hayan podido adquirir, es por eso que se pretende con el modelo reforzar diariamente en casa los temas tratados en el taller utilizando el CD que para apoyo de los padres y familiares se ha creado.

Por último, para el apoyo a los padres y familiares en el monitoreo diario que llevan a cabo con las niñas y que les ha producido gran estrés se ha desarrollado un CD para poder liberar la energía negativa y el estrés con las técnicas de Roger Callahan, de acuerdo al protocolo de la terapia del campo mental, modelo que las niñas también pueden aprender para colapsar los estados de ánimo alterados y que al momento presente ha dado un gran resultado dentro de los padres y familiares que lo conocen.

La aplicación del modelo para el desarrollo de la autoestima en las niñas fue probado con dos niñas de la Asociación Síndrome de Turner y estas fueron las conclusiones del presente trabajo.

Actualmente nos encontramos en la tarea de los refuerzos para reafirmar los conceptos y colapsar las creencias limitantes, acciones que las niñas van aprendiendo para lograr su aceptación y la confianza y seguridad que requiere en la vida.

Como para el resto de los estudiantes, los estudios que querrán llevar a cabo y lo más adecuado para ellas, será lo que ellas quieran, les guste y sean hábiles con los programas que estos estudios requieren. Cuando estas niñas reciben la ayuda adecuada, son capaces de escoger y realizar cualquier profesión sin diferencias en su rendimiento.

Es importante tener siempre presente que una de las características de las niñas con Turner es su retraso en la madurez emocional y por lo tanto su conducta es diferente a las niñas de su misma edad, así pues, aunque más

tarde, llegan a madurar y adquirir hábitos de conducta favorables, resolviendo su relación de dependencia con los demás, siendo fundamental para ello, la forma en que los padres, familiares, maestros y amigos las tratemos.

Debido a que el Síndrome de Turner puede presentar una enorme variedad de complicaciones que deben de ser atendidas en las unidades hospitalarias, ya que no hay dos niñas iguales, este modelo se orientó al desarrollo de su autoestima y en la generación de hábitos que les brinden una mejor calidad de vida.

BILBIOGRAFÍA SÍNDROME DE TURNER

REV NEUROL (2003); Marie Bruandet; Nicolas Molko; Laurent Cohen; Stanislas Dehaene. A COGNITIVE CHARACTERIZATION OF DISCALCULIA IN TURNER SYNDROME. 37 (3): 239-253 A 250

ClaytonSmith J, Watson P, Ramsden S, Black GCM. (2000). Somatic mutation in MECP2 as a nonfatal neurodevelopmental disorder in males. *Lancet*; 356: 8302.

Wilson GN, Coole WC. (2000). Preventive management of children with congenital anomalies and syndromes. Cambridge: Cambridge University Press; 2000. p. 14652

Ruggieri V. (2001) Neurobiología y autismo. In *Autismo: enfoques actuales para padres y profesionales de la salud y la educación*. Vol. 1. Buenos Aires: Fundec; p. 16996.

Weiler IJ, Greenough WT. (1999) Synaptic synthesis of the fragile X protein: possible involvement in synapse maturation and elimination. *Am J Med Genet*; 83: 24852.

Skuse DH, James RS, Bishop DVM, Coppin B, Dalton P, Aamodt- Leeper G. (1997). Evidence from Turner's syndrome of an imprinted X linked locus affecting cognitive function. *Nature*; 387: 7058

Swillen A, Fryns JP, Kleczkowska A, Massa G, Vanderschueren- Lodeweickx M, Van den Berghe. (1993). H. Intelligence behaviour psychosocial development in Turner syndrome. A crosssectional study of 50 preadolescent and adolescents girls (420 years). *Genet Couns*; 4: 718.

Skuse D, Percy E, Stevenson J. Psychosocial functioning in the Turner syndrome. A national survey. (1993). Paper presented at 4th Annual Meeting of the Society for the Study of Behavioural Phenotypes. London [abstract].

Turk J. (1992). The fragile X syndrome. On the way to a behavioural phenotype. *Br J Psychiatry*; 160: 2435.

Temple CM, Carney RA. (1992). Cognitive skills in Turner syndrome: specific deficits and talent. Paper presented at 2nd International Symposium of the Society for the Study of Behavioural Phenotypes. Welshpool [abstract].

SSBP (1990). Behavioural Phenotypes Study Group Symposium Abstracts and Syndrome Information. Available from Dr. Gregory O'Brian. Northgate Hospital Northumberland.

Gorlin R, Cohen M, Stefan LL. (1990). *Syndromes of the head and neck*. 3 ed. New York: Oxford University Press; p. 742. 87

Turner HH. (1938). A syndrome of infantilism, congenital webbed neck, and citis valgus. *Endocrinology*; 23: 56674.

Nyhan WL. (1972). Behavioral phenotypes in organic genetics diseases. Presidential address to the Society for pediatric research. *Pediatr Res*; 6: 19.

Heitz D, Rousseau F, Devys D.(1991). Isolation of sequences that span the fragile X and identification of a fragile X related CpG island. *Science*; 251: 12369.

Hagerman RJ, Jackson C, Amiri K, Silverman AC, O'Connor R, Sobesky W. Girls with fragile X syndrome: Physical and neurocognitive status and outcome. *Pediatrics* 1992; 89: 395400.

BIBLIOGRAFÍA AUTOESTIMA

- López de Bernal M, González Medina. (2002). Autoestima. Ediciones Gama. Colombia
- López de Bernal M, González Medina. (2004). Inteligencia Emocional. Ediciones Gama. Colombia
- Branden N. (1997) Los seis pilares de la autoestima. Ed. Grijalbo. México
- Branden N. (1999) La autoestima en las mujeres. Ed. Grijalbo. México
- Muriel James. (1975) Nacidos para triunfar. Fondo Educativo Interamericano. México
- Erickson Milton H. (2003) Seminarios en California en 1958. Alom Editores. México.
- Departamento de Psiquiatría y Psicología Infantil del Hospital de Pediatría para la Atención a las niñas Turner. Madrid 2004
- Psicóloga María de Jesús Madrazo Cuellar
- Psiquiatra Raúl Martínez Caso
- Endocrinólogo Tomás Melendo Granados

BIBLIOGRAFÍA DE GIMNASIA CEREBRAL

- Dennison Paul E., Gail E. Dennison. Brain Gym. Teachers Edition, Ventura California. Educational Kinesiology Foundation. 1990.
- McLean Paul D. The Triune Brain in Evolution, Role in Paleocerebral Functions. Plenum Press. Nueva York. 1990
- Argyl M. *et al* British Journal of Social and Clinical Psychology. Vol 9, 1970. Pag 22-231
- Ostrander Sheila, L. Schroeder y N. Ostrander. Superaprendizaje. Ed. Grijalbo. México. 1983
- Medina Salas Alejandro. La Estimulación Temprana. Revista Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación. Vol 14. No. 24. 2002
- Ibarra Luz María. Aprende mejor con Gimnasia Cerebral. Garnik Ediciones. 1997

BIBLIOGRAFÍA PARA LAS METÁFORAS

- Mills Joyce. 1994. Methaphors for Children and the Chile Within. Mason. NY.
- Susanne F. Fincher Mandalas Wolfgang Hund
www.mipunto.com/temas/3er_trimestre02/mandala.html
- Mills Joyce. 1994. Methaphors for Children and the Chile Within. Mason. NY.