

# POSITIVA

OTRA MIRADA

Cómo promover el desarrollo de la lectoescritura en los primeros años.

Respirar está sobrevalorado: ¿te animás a ir por más?

SOFÍA Mauri

*"Nunca sabés lo fuerte que sos, hasta que ser fuerte es tu única opción"*



# "NUNCA IMAGINÉ QUE PODRÍA COSECHAR TANTAS COSAS POSITIVAS"

Por Sofía Mauri

Tengo 25 años, soy de Buenos Aires (Argentina) y hoy quiero compartir mi historia con ustedes.

A los 6, me detectaron escoliosis con una curvatura de 30 grados, algo que comencé a tratar con natación y kinesiología. Los resultados fueron buenos durante un tiempo; luego la escoliosis empeoró. A partir de entonces, usé un corsé. El proceso fue similar; mejoró en un inicio, pero luego hubo un retroceso. Ahí llegó lo que más temía: el tema de la cirugía.

Con 12 años, si bien no tenía dolor ni otro tipo de síntomas, la curvatura de mi columna, de 60 grados a estas alturas, era un peligro a futuro. Así fue como tomé fuerzas y me operé. Con miedo, obviamente, pero con el optimismo y la certeza de que era para mejor.

La operación fue un éxito; la recuperación, también. Todo estaba bien hasta que, dos años más tarde, me salió una fístula. Me punzaron para ver si había infección y no salió nada relevante. Después de un tiempo así, mis médicos decidieron realizar una *toilette* quirúrgica (limpieza y cura de una herida operatoria) para ver qué pasaba. La fístula cerró. Ya está, pensé, pero volvió a salir a los 15 días.

Estaba por realizar mi fiesta de 15. Disfruté de mi noche, junté fuerzas y continué mis días con antibióticos y punciones. La fístula no desaparecía. La visita a un infectólogo determinó que había que retirar la prótesis, ya que mi cuerpo no la estaba tolerando.

¿Qué pasaría ahora?, me preguntaba. Si la curvatura vuelve, ¿de que sirvió tanto esfuerzo?, reflexionaba como en voz baja.

Tercera cirugía. Al retirar la prótesis, los injertos de hueso serían mi salvación para que no avanzara de nuevo la escoliosis. Resultó durante dos años. Cumplidos mis 18, la curvatura estaba en 80° y yo otra vez ante otro plan quirúrgico.



PH: Norma Sáenz Fotografía.

Sí, nuevamente esas duras palabras: "Hay que operar". Ya lo pasé, ya sé qué se siente, yo puedo, pensé. Pero toda mi fortaleza se desmoronó cuando me informaron que no implicaba colocar solo una prótesis; eran dos operaciones y requería un tratamiento de 12 días con un Sistema de Trac-

ción con Halo Cefálico (dispositivo en forma de anillo metálico que se coloca en el cráneo del paciente mediante múltiples tornillos y que busca corregir la curvatura de manera natural sin dañar la médula, a través de un sistema de poleas. Se emplea en silla de ruedas o cama).

¡¿Asustada?! Eso era poco. Otra vez mi futuro estaba en juego porque, si bien seguía sin tener síntomas (más allá de lo estético), lo mío era riesgoso a largo plazo. Ya no hablábamos de 60°, sino de 80° de curvatura y en aumento. Dije "sí" otra vez. Y fue la primera mejor decisión como mayor de 18 años.

El tratamiento del Halo fue llevadero. Las dos cirugías fueron de nueve horas cada una. Estuve un mes internada y los resultados fueron espectaculares.

Todos los casos de escoliosis son diferentes. ¡A mí me tocó este! Es una parte de mi vida que me enseñó muchísimo. Tengo en mi columna 24 tornillos y dos barras de titanio. Hoy, luzco mi cicatriz con orgullo en la playa, en las muestras de danza y llevando remeras escotadas por atrás. Llevo una vida normal, sin dolor (con excepción de los días de humedad) ni restricciones.

## MI VIDA HOY Y A FUTURO

Me recibí de enfermera este año y sigo estudiando para ser médica. Asimismo, soy escritora. No hace mucho, con una editorial de España, saqué mi primer libro: *Más allá de la escoliosis* (disponible en Amazon en tapa blanda y en versión Kindle). En él, a lo largo de 33 capítulos y 385 páginas, abarco desde lo no quirúrgico hasta lo quirúrgico. Hablo de miedos y de mitos. También sobre cómo sobrellevar la escoliosis de la mejor manera, a través de consejos. Trato, además, el *bullying* (acoso escolar) y me refiero a cómo nos sentimos con lo estético, entre otros temas. Abordé esta obra desde todos los enfoques posibles para que, tanto la familia como el paciente, puedan sentirse acompañados en cada etapa. Plasmé mi doble faceta: como paciente y como profesional de la salud.

Como si fuera poco, presenté un proyecto de ley al Congreso de la Nación Argentina. Este trata de la cobertura al 100 % de las prótesis importadas para las Artrodesis Vertebrales por Escoliosis. Mucha gente pasa por esto (¡hay más casos de

los que imaginamos! Como el mío), necesita un implante importado y su obra social no lo cubre. ¿Qué pasa entonces? Los pacientes esperamos entre 6 meses y un año a la espera de la cobertura, optamos por buscar ayuda legal, conseguimos el dinero mediante créditos, ayuda familiar o recaudaciones solidarias y, en muchos casos, no podemos operarnos. El proyecto busca que se cubra una prótesis importada al igual que una nacional (al 100 %), se minimicen los tiempos de espera y se reduzca el estrés prequirúrgico que causa esta situación.

Hace cuatro años que tengo mis propias plataformas digitales de ayuda a pacientes y familias. A futuro quiero abrir una organización no gubernamental para seguir ayudando con más herramientas.

Cuando decidí operarme por mi problema de salud (no una, sino cinco veces), no imaginé que podría cosechar tantas cosas positivas de lo vivido; como terminar estudiando una carrera relacionada, crear webs de ayuda, dar charlas a la comunidad, descubrir nuevos talentos, sacar un libro, crear un proyecto de ley y pensar en una ONG. Mi mensaje resiliente es simple: *¡Nunca te rindas, vos podés!*



Conocé más a fondo a esta mujercita increíble a través de sus redes sociales: en Instagram @escoliosis\_cirurgia y @ESCOLIOSISBUENOSAIRES en Facebook. Ingresá también a su página: [escoliosiscirurgia.webnode.com](http://escoliosiscirurgia.webnode.com)

“No dividir mi vida en días, sino mis días en vidas, cada día, cada hora, toda una vida” es una frase famosa del célebre Juan Ramón Jiménez, escritor y poeta español (1881-1958). Tiene mucho que ver con mi columna de hoy.

## PASAR DE LA ANGUSTIA A LA ACCIÓN

.....  
Por María Angélica Sadaniowski

Ella disfrutaba tomar el té dos veces por semana con sus amigas en una cafetería ubicada a cinco cuadras de la casa. Ese era un programa impostergable, como así también salir a caminar. No obstante, la cuarentena hizo que se recluyera en su departamento sin comprender por qué ahora no podía continuar con su rutina. ¿Cómo no iba a poder ver a sus amigas ni recibir rayos de sol tibios o el aroma característico de las calles que recorría a diario?

Buscaba respuestas. Y nada.

Los días fueron pasando, cada promesa oficial de “la semana que viene” ya no le resultaba convincente y, sin darse cuenta, comenzó a angustiarse. Eso no era negativo *per se*. Por si no lo sabías, la angustia aparece y puede ser una buena señal, ya que nos conecta con aquello que nos resulta doloroso y a lo que no sabemos nombrar hasta que logramos identificar.

La angustia abre una puerta, una posibilidad. Es entonces cuando preguntar se vuelve imperativo: iniciar un diálogo y luego detenernos a escuchar, entre otras cosas, esa angustia. En el caso de mi paciente, fue necesario emprender un camino con el fin de detectar esos pequeños detalles que su alma ansiaba, esa ligazón a la vida, su deseo de estar y sentirse viva (pura pulsión de vida, en lenguaje psicoanalítico). La edad no es un obstáculo para ello. Con sus 86 años, deseaba continuar haciendo lo que amaba, aun con ciertos



impedimentos físicos que para otra persona resultarían un estorbo insalvable.

Contaba con una familia que la acompañaba amorosamente, pero cuyos miembros ahora la visitaban de a uno en pro de su cuidado; algo inentendible para ella. El teléfono se había convertido en su mensajero. En una sesión, refirió: *gracias a que hablo con mis amigas me siento mejor*. Una vez más, la palabra era valiosa: la conectaba con sus afectos y con el afuera.

Poco a poco retomó esos encuentros anhelados, como así también las caminatas, aunque de otra manera. La visita una amiga una vez por semana y ya sale a caminar algunas cuadras tomando las medidas y los cuidados necesarios. Una vez que escuchamos esa necesidad que termina siendo existencial, el modo de llevarla a la acción resulta un arte. El arte de develar la singularidad de cada persona y su deseo. Cada uno le imprime a ello su impronta. En el caso de mi paciente, ella pidió ayuda y recursos para volver a hacer eso que le aportaba alegría y la conectada con la vida.

“Adultos mayores”. Así se llama a su grupo etario. Son héroes de sus propias historias, merecedores de galardones, paciencia, respeto, cuidado y escucha. Esto último es muy importante: ellos requieren que sus relatos sean oídos, aunque los de su entorno los sepamos de memoria.



Como la protagonista de mi relato de hoy, legan una sabiduría que solo brinda el camino recorrido (y no tanto la meta alcanzada). Son pura esencia y cero apariencia.

Conocer a Corina inspiró en mí ternura y admiración. Al trabajar con ella, una brisa suave inundó mi corazón. Una brisa que se convertiría luego en un potente ventarrón con efecto despabilador. Gracias por este encuentro, un regalo maravilloso de la vida.

Para concluir, una idea final: la longevidad es un privilegio. Quienes la alcanzan merecen un reconocimiento. No un premio, sino gestos concretos: visitas, llamados telefónicos y, de ser necesario, horas de terapia.

---

La Lic. Sadaniowski es counselor (Holos San Isidro) y licenciada en Psicología (UBA). Hace clínica de adolescentes y adultos (individual, pareja, adultos mayores) en su consultorio y de manera virtual. Cuenta, además, con una vasta experiencia en Psicología laboral. Contactala por e-mail: [sadaniowskim@gmail.com](mailto:sadaniowskim@gmail.com)



## MICRORRELATO >>

Por **Laura Zavoyovski**

Empezá a sacar las fotos de tu vida en modo manual. Hacé foco, buscá escenas luminosas (que no precisen del *flash*), acercate a lo que realmente te interesa.

No gastes energía. No quieras captar todo, todo el tiempo. Es imposible.

Tené paciencia. Priorizá adónde posás la mirada y dónde tu vida hace un clic.

Poné tu sello en todas las fotos que sacás; en todo lo que hacés. Es TU vida.



lectura

**Sos la vida de mi amor**  
(Hojas del Sur)



Es un libro que confirma que hay vida después de la muerte, aunque suene cursi o, directamente, mal. Trata sobre la vida de la pareja conformada por Giselle y Martín, antes y después de la muerte de él.

Sí, así como se sabe que el Titanic se hunde antes de ver la película de Di Caprio, que ellos no terminan juntos ya se anuncia en la contratapa.

Giselle compartió su duelo con la comunidad de la red social Twitter desde el día uno (prejuiciosos abstenerse) y sin quererlo, casi sin darse cuenta, inició un proceso y un camino hacia su propia reconstrucción.

Armó un rompecabezas de su vida juntos a partir de recuerdos, tuits (publicaciones en Twitter), canciones, risas, lágrimas y mucho amor. Por Martín, claro, y por la vida toda. Porque Gise ("She", como la llamaba él) descubrió que después de todo (el dolor por la muerte sorpresiva de su pareja incluido), la vida vale la pena y la dicha. Y así, de nuevo llena de vida, se dio cuenta de que Martín permanecerá a su lado por y para siempre susurrándole al oído: *Sos la vida de mi amor*.

Esta obra editada por Hojas del Sur te va a conmover de principio a fin. A través de sus páginas te vas a enterar por qué llaman "Notting Hill porteño" a esta singular historia de amor que incluye una *playlist* (lista de canciones) en Spotify.



De acuerdo con el lugar del mundo en el que te encuentres, tenés un sitio y un modo específico de acceder al libro. Enterate ingresando a: [hojassur.com.ar/puntos-de-venta](http://hojassur.com.ar/puntos-de-venta)



## SOBRE CÓMO CONTAGIAR EL AMOR POR APRENDER

Por Natalia Iglesias

Los procesos cognitivos, tales como la incorporación de la lectoescritura, se desarrollan atravesando ventanas sensibles o ventanas de oportunidades, entendiendo la metáfora de ventanas como estructuras disponibles en nuestro cerebro para captar, activar y reservar información. Los adultos podemos ayudar a nuestros niños a abrir esas ventanas. Te cuento cómo.

Los primeros 6 años de vida de un niño son esenciales para la incorporación y desarrollo de los procesos implicados en la lectoescritura, entre muchos otros. Estamos ante el período en el que se dan las mayores conexiones sinápticas; justamente por ello es importante que estas sean persistentes.

En el camino hacia la alfabetización de un chico se pueden describir dos momentos: el primero, cuando nace y entra en contacto con un lenguaje que lo invoca, lo abraza y lo sostiene. El peque no "lee", sino que es "leído" por otros,

fundamentalmente en el seno familiar. El segundo momento coincide con el ingreso a modalidades de escolaridad más estructuradas en las que "empieza a leer con otros".

Desde el hogar, vos podés generar estrategias para fomentar el desarrollo cognitivo de tu hijo en edad escolar. ¿Cómo? A través de cuentos y juegos. Es decir, en situaciones en las que, sin saberlo ni pretenderlo, el niño activa zonas de pensamiento y se implica en el sistema de comunicación para la emisión de un juicio u opinión, por ejemplo.

Durante lo que se conoce como "período sensible" aparece la explosión de la lectura y la escritura. Es por esa razón que resulta tan importante que aproveches ese tiempo favoreciendo el desarrollo de capacidades como la imaginación y la creatividad. Estas permitirán a tu hijo, sobrino o alumno diseñar formas de establecer metas de vida, construir formas de interactuar o de insertarse en el mundo.

## Empezá por casa

Si bien el aprendizaje formal o académico suele delegarse a la institución "Escuela", desde el hogar es posible propiciar acciones y situaciones que fortalezcan el interés y la motivación por la lectoescritura. Así se consolidan estructuras que permiten allanar un camino con tramas, vínculos, impronta propia y filiación con un otro. Te tiro algunas ideas:

- Contagiá el amor por aprender.
- Generá un ambiente enriquecido que invite, es decir, en el que los niños queden maravillados y sorprendidos (con libros de cuentos, juegos de imágenes para describir, tarjetas de palabras donde se establezca correspondencia con un dibujo o una frase). Creá rincones mágicos donde vincularse y dialogar.
- Prestá atención y acompañá esas "ventanas sensibles".
- Instalá rutinas de lecturas diarias (al leerlas, actuales; que sean exacerbadas, modulando la voz, el tono, inventando detalles, etc.).
- Creá situaciones de acercamiento a la lectoescritura con una finalidad.
- Fomentá la autoconfianza para desarrollar autonomía e independencia.

## La crianza y educación hoy

En la actualidad se ha modificado la temporalidad. ¿Qué quiero decir con esto? Que los tiempos del que enseña y del que aprende no son homogéneos, pero sí necesarios para interpretar y leer el mundo que nos rodea, revolucionado e innovado por el incremento y auge de las tecnologías. A propósito de estas últimas, han llegado para solucionar y enriquecer saberes múltiples, aunque bien sabemos que, presentadas a temprana edad, podrían ocasionar efectos contraproducentes.

La tecnología de por sí no posee un valor absoluto; el valor se lo da el adulto. Por eso nuestra tarea es invocar a los niños y empoderarlos para que sean capaces de usarla de modo correcto.

Vale destacar que las pantallas también pueden contribuir al desarrollo de la lectoescritura, si las implementás con inge-

nio. La mejor forma de hacerlo es mediante el juego, que constituye una de las maneras más importantes en las que los niños adquieren el conocimiento y nuevas competencias. Te cuento más:

- El juego es provechoso. Los chicos juegan para dar sentido al mundo que los rodea.
- Es divertido. Genera situaciones y experiencias placenteras.
- Invita a la participación.
- Es interactivo.
- Es social. Mediante el juego, los pequeños comunican ideas e interactúan modos de conectar con otros.

Por todo lo antes dicho, no te quedes de brazos cruzados. Ponete en marcha y llevá a cabo acciones que te acerquen a tus peques, vinculándote con el maravilloso mundo de la lectoescritura y, en simultáneo, alimentando un apego seguro. Por último, tené siempre presente: "cuanto mayor es la motivación, mayor el interés y, por ende, mayor la atención". ¡Hasta la próxima!

---

Natalia es licenciada en Psicopedagogía y reside en Capitán Sarmiento (Buenos Aires, Argentina). Seguila en Facebook (Iglesias Natalia) e Instagram (natiiglesias5).

Actividad OnLine  
Comienza 23 de Septiembre, 18:00Hs  
Nivel 7  
PROGRAMA  
Intensivo de Mindfulness  
para el manejo de estrés y ansiedad  
4 encuentros +  
Jornada intensiva  
infotybargentina@gmail.com  
11-66782323  
train your brain

Por Laura Zavoyovski

Hay quienes dicen que respirar es una gran cosa que habría que agradecer cada mañana al abrir los ojos. Yo, que soy más realista (en especial, los domingos), a ellos respondo con una de mis frases predilectas: "No todos los que respiran están vivos".

Hay muertos en vida, y seguro que conocés a alguno o sos uno de ellos. Ojo, no son los muertos vivos de una película de terror o de la famosa serie *The walking dead*. Parecen normales e, incluso, son muy reconocidos socialmente. Ultraproductivos, soldados del sistema y hasta exitosos. Pero, que no te engañen: son pura cáscara. Raspás un poquito y te encontrás con la tristeza, el bajón diario, la queja continua y la típica frase: "pasan los días, los fines de semana, los meses y ni me doy cuenta. En un abrir y cerrar de ojos, es Navidad".

¿Ahora entendés lo que quiero decirte y decirme? Si no hacés más que respirar, a la vida la ves pasar, como si nada. Como si te diera igual. Sin darte cuenta, pasan los años, las supuestas metas anheladas y los casilleros, como en el famoso Juego de la Vida de cuando éramos chicos. "Muere su tía, hereda cincuenta gatos"; "tuvo trillizos, recibe regalos"; "asciende en la empresa, le aumentan el salario"... Como cantaba la recordada Eladia Blázquez: *Eso de durar y transcurrir, no nos da derecho a presumir. Porque no es lo mismo que vivir, honrar la vida*.

¿Conclusión? Hay que bajar varios cambios y poner freno de mano; no viajar tanto por autopista. La vida paso a paso, momento a momento, es para senderistas que disfrutan del camino y van esquivando piedritas y pozos, mirando flores y bichitos, en contacto con todo lo que los rodea.

¿Cómo ponerse en marcha? Inscríbete a un curso para aprender algo nuevo, intentá sacarle sonidos agradables a

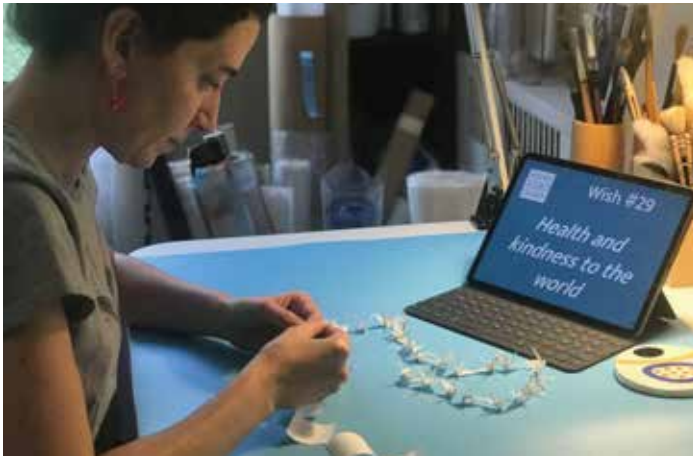
un instrumento musical, incursioná en un arte, reencontrate con un amigo o una amiga para conversar después de mucho tiempo, acariciá a tu mascota, preguntate si estás haciendo lo que te gusta, apostá a un cambio... Son todos modos bien intencionados de "detener" el tiempo (sí, ya sé que es imposible) o, al menos, de evitar que pase en vano.

*Flow* significa fluir y es un concepto de moda que supone estar completamente inmerso en lo que se hace, es decir, presente cuando jugás con tu hijo, relajado cuando estás practicando el ocio (que tiene mala prensa por ser anticapitalista) o concentrado al cien por cien en el trabajo o la tarea que te apasiona.

¿Te animás a hacer la intentona de vivir de otra manera? Recordá: "Si nada cambia a tu alrededor, cambiá vos y todo comenzará a cambiar". Otra de mis frases favoritas.







## MIL PERSONAS, MIL DESEOS

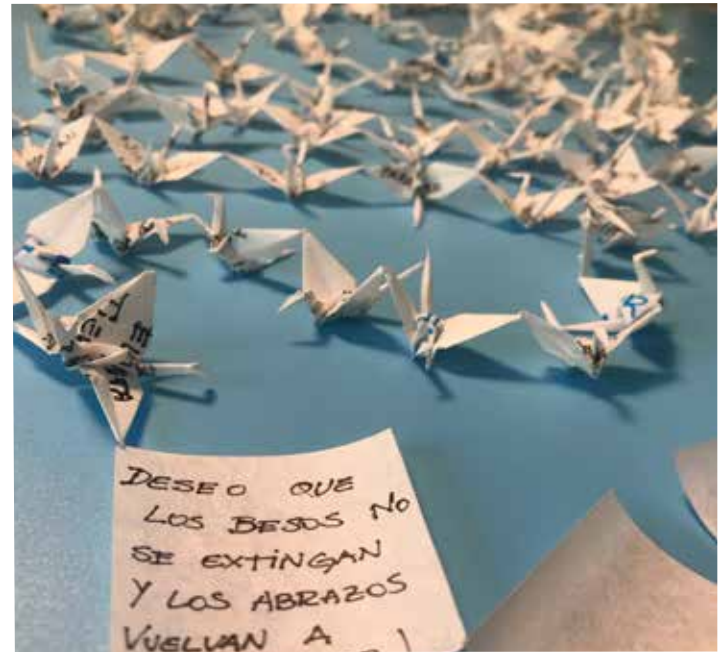
.....

Por Laura Zavoyovski

El proyecto #1000grullas1000deseos pertenece a Paula Pietranera, una arquitecta y artista argentina que decidió convocar a personas de todo el mundo a participar de su próximo trabajo. ¿Cómo lo hace en tiempos de cuarentena? A diario recibe deseos que la gente le envía y los escribe en trozos de papel con los que arma grullas.

Si bien a simple vista esas piezas de papel con forma de ave conforman lo que conocemos como origami, la técnica sofisticada que utiliza se llama renzuru. La aprendió viviendo en Kyoto (Japón) durante 2015. Consiste en plegar cientos o miles de grullas de papel, unidas por un extremo al todo que, en definitiva, y en manos de Paula, será, probablemente, su obra de arte más grande: por sus dimensiones y por su profundo significado. Una hazaña.

"Con la pandemia, en lo diario, mi vida no cambió mucho, pero las interacciones con otros pasaron a ser digitales, sin duda. Empecé a mostrar mis obras a través de las redes sociales y así surgió este proyecto: como una forma de hacer arte, conectarme con la gente y aportar mi granito de arena. La leyenda de las 1000 grullas dice que a quien logre plegar mil grullas de papel se le concederá un deseo. Me



pareció una idea muy linda para esta época. Empecé sin saber si la gente se iba a enganchar, pero la respuesta fue hermosa. Cada día me levanto y me encuentro con una decena de deseos e intenciones altruistas en un momento en el que todo el mundo está reviendo cosas y revalorizando otras. Cuando logre reunir mil deseos de mil personas (ya cuento con unos 750) voy a armar una obra de arte que contenga todo eso. Todas las grullas están unidas por un mismo papel y, en este caso, todos nuestros deseos permanecerán unidos. ¡Es muy fuerte!", cuenta la artista desde el templo San Francisco Zen Center (en San Francisco, Estados Unidos), donde vive desde hace cinco años.

Sin duda, Paula culminará su obra con éxito y el Universo le concederá su deseo. Al menos eso cuenta la antigua leyenda japonesa.

---

Continuá conociendo a Paula y envíale tu deseo ingresando a su página web [paulapietranera.com](http://paulapietranera.com) o a través de sus redes sociales: @paulapietranera en Instagram y @artpaulapietranera en Facebook.



En este número, la juventud tomó la posta. Sofía Mauri, veinteañera, trae aire fresco a la 12ª *Positiva*, contagiando su entusiasmo y su vitalidad.

¿Por qué la destacamos? Se dice que los jóvenes de hoy están perdidos, que no saben lo que quieren, y que el futuro en manos de los *millennials* y *post-millennials* está jodido. No obstante, esta generación pone en evidencia que no se ata a los mandatos ni se detiene hasta conseguir lo que quiere.

Generalizar no suele ser beneficioso, pero destacar a algún referente de un grupo etario ayuda a visibilizar su fuerza y su compromiso; en principio, con ellos mismos y, en consecuencia, con su entorno.

En el caso específico de Sofía, tiene claro cuáles son sus deseos y objetivos y hace todo lo que está a su alcance por concretarlos. Supo enfrentar lo adverso sin abrazarse al sufrimiento, salió adelante y hoy domina el arte de soltar, de vivir y dejar vivir.

No siempre el que tiene más años resulta el más sabio. Los del siglo pasado tenemos mucho que aprender de estos jóvenes activos y deseantes.

### STAFF

Redacción: **Laura Zavoyovski**  
Diseño gráfico: **Paola Spigardi**  
Corrección: **Lucas E. Gómez**

Foto de tapa: Norma Sáenz Fotografía

Seguinos en las redes sociales: [@positivarevista](#) en Facebook e Instagram.

