

LOS PRIMEROS 12 AÑOS NO VUELVEN

Lo que nadie te dice sobre la respiración, el
sueño y el rostro de tu hijo



DRA. ÁNGELA BENITES

Los niños crecen mientras respiran, duermen, comen y juegan.

Son funciones tan cotidianas que casi no las notamos. Pero son exactamente esas funciones las que **moldean su salud, su rostro y su desarrollo.**

Cuando alguna de ellas no ocurre de manera adecuado, el cuerpo de tu hijo envía las señales, que están frente a nuestros ojos todos los días. pero hemos aprendido a **considerarlas normales e ignorarlas**

Esta guía te ayudará a reconocerlas y actuar a tiempo.

CÓMO ESTA GUÍA AYUDARÁ A TU HIJO

La infancia es la fase de desarrollo más importante. Lo que ocurra en estos años impactará toda su vida.



CÓMO SE MOLDEA SU ROSTRO

La forma de su cara no es solo genética: la respiración y la lengua la moldean.



RESPIRACIÓN Y SUEÑO

Respirar por la boca puede afectar el descanso, la oxigenación y el desarrollo de tu hijo.



HÁBITOS PARA HACER EN CASA

Recomendaciones prácticas para favorecer el desarrollo funcional y estructural de tu hijo.



SEÑALES DE ALERTA

Reconoce a tiempo cuándo tu hijo no se está desarrollando de forma saludable.

LOS PRIMEROS 12 AÑOS

LO CAMBIAN TODO

Son la ventana más poderosa para moldear la salud, desarrollo y rostro de tu hijo.

Todo niño tiene el **potencial genético** de tener rostros armoniosos, paladar amplio, dientes alineados, respiración saludable, sueño reparador, energía y atención.

Pero para que este potencial se exprese, tu hijo necesita realizar adecuadamente funciones básicas que se repiten miles de veces al día: **respirar, masticar, deglutir y dormir**



LO QUE HAGAS HOY IMPACTARÁ EN SU FUTURO



Empiezan a consolidarse las **funciones esenciales**: succión, masticación, deglución y respiración, que guían el crecimiento del rostro, maxilares y vías aéreas.

Si estas funciones no se desarrollan de manera correcta, las **señales se hacen visibles**.

La buena noticia: Suele corregirse de manera **simple y poco invasiva**.

Gran parte del crecimiento facial y dental ya ha ocurrido

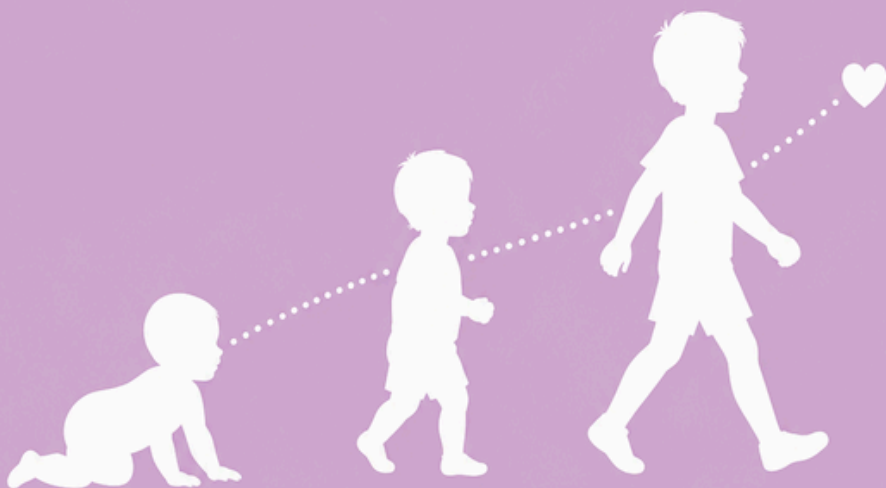
Las **oportunidades** de guiar el crecimiento de manera natural se reducen significativamente



Cada vez más niños realizan estas funciones innatas de manera disfuncional. Y las consecuencias se ven reflejados en su rostro, dientes, sueño, atención, postura y bienestar.

LA PREVENCIÓN TEMPRANA

Es la inversión más importante
que puedes hacer por la salud y
futuro de tu hijo





UNA EPIDEMIA SILENCIOSA

Problemas que son más comunes de lo que imaginamos y en la mayoría de los casos están pasando desapercibidos

LAS CIFRAS PREOCUPAN



RESPIRACIÓN DISFUNCIONAL

50%

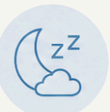
De los niños presentan algún grado de respiración oral o patrones de respiración disfuncional



MALOCLUSIÓN

8 de cada 10

Niños tienen apiñamiento dental (dientes chuecos) o presentan alguna maloclusión.



TRANSTORNO DEL SUEÑO

30%

De los niños presenta alteraciones relacionadas con la calidad de sueño, El sueño es **ESENCIAL** en el desarrollo y crecimiento de los niños.



Los **transtornos del sueño infantil** están asociados a **deficit de atención, hiperactividad e impulsividad**, que afecta el bienestar general del niño.

LA CONEXIÓN: RESPIRACIÓN, SUEÑO Y ROSTRO

Respirar es una función automática que realizamos más de 20 000 veces al día, su importancia va mucho más allá que llevar el oxígeno al cuerpo, también influye directamente en el desarrollo **del rostro, los maxilares, la vía aérea y la calidad de sueño de tu hijo.**



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE RESPIRAR POR LA NARIZ?

La nariz es el único órgano diseñado para respirar.

Filtra bacterias y alérgenos, calienta y humedece el aire antes de que llegue a los pulmones. Y contribuye al desarrollo adecuado del rostro y vía aérea

NADA DE ESTO OCURRE CUANDO SE RESPIRA POR LA BOCA

La boca no fue diseñada para respirar.

El aire entra frío, seco y sin filtrar afectando directamente la salud respiratoria. Pero el impacto va más allá: mantener la boca abierta de manera habitual **cambia la dirección del crecimiento facial, interfiere con el desarrollo de los maxilares y reduce el espacio disponible para los dientes.**

Además afecta la calidad de sueño y bienestar .



Respirar por la boca debería ser tan raro como tratar de comer por la nariz

SEÑALES QUE TU HIJO RESPIRA POR LA BOCA



Ojeras marcadas



Energía baja



Mantiene la boca abierta



Dientes chuecos



Ronquidos



Mal postura



Labios secos



Amígdalas inflamadas

LA POSTURA DE LA LENGUA Y RESPIRACIÓN MOLDEA EL ROSTRO DE TU HIJO

La lengua es uno de los órganos más importantes y que menos se revisa.



Su **posición correcta es apoyada en el paladar**, desde ahí irá expandiendola de manera natural, estimula el crecimiento adecuado del maxilar y de la vía aérea. Además de guiar el crecimiento de un rostro armonioso.

La adecuada posición de la lengua y los labios son los brackets naturales

Cuando la lengua permanece **baja** (como ocurre en los niños que respiran por la boca) este estímulo desaparece. El paladar se estrecha, el espacio para los dientes se reduce y la vía aérea se ve comprometida.

RESPIRACIÓN BUCAL Y LENGUA BAJA



Rostro alargado

Ojeras marcadas

Pomulos planos

Incompetencia labial

Dientes chuecos

Mentón retraído y papada

VS

RESPIRACIÓN NASAL Y LENGUA EN EL PALADAR



Rostro armonioso y equilibrado

Mirada brillante

Pomulos definidos

Sellado labial

Dientes alineados

Mandíbula definida



El crecimiento facial no depende solo de la genética. Antes pensábamos que los dientes chuecos o ciertas características faciales e incluso enfermedades eran herencia, hoy sabemos que no es tan simple.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL SUEÑO EN UN NIÑO?

Los padres hacen todo lo posible para que sus hijos estén sanos y felices. Cuidan su alimentación, su educación, su bienestar. Sin embargo, hay un factor que con frecuencia se pasa por alto y que impacta todo lo demás.

EL SUEÑO EN NIÑOS NO ES SOLO DESCANSO, ES DESARROLLO.

SUEÑO REPARADOR Y PROFUNDO

- ✓ Se consolida el aprendizaje y la memoria
- ✓ Libera hormonas de crecimiento (clave para el desarrollo)
- ✓ Fortalece el sistema inmune
- ✓ Recupera energía para el día siguiente
- ✓ Regula su sistema nervioso



SUEÑO FRAGMENTADO

- ✗ Somnolencia y fatiga durante el día
- ✗ Problemas de conducta e hiperactividad, relacionados a síntomas de TDAH
- ✗ Se resfría con frecuencia
- ✗ Dificultad para concentrarse
- ✗ Sistema nervioso alterado



Un niño que no duerme bien, no se recupera bien.
Y un niño que no se recupera bien, no puede crecer ni desarrollarse a su máximo potencial.



25%

de los niños diagnosticados con TDHA, en realidad presentan un trastorno respiratorio del sueño **NO DIAGNOSTICADO**

La evaluación de la vía aérea es clave en todo niño que ha sido diagnosticado con Deficit de Atención (TDHA)

AUTOEVALUACIÓN

¿ESTÁ TU HIJO EN RIESGO?

Muchos síntomas que hoy consideramos normales no lo son. Son señales que el cuerpo de tu hijo está enviando — y que ignoramos

Marca todo lo que hayas observado en tu hijo/a:

- Tiene la boca abierta cuando ve televisión o está en reposo
- Ojeras marcadas
- Postura encorvada, cabeza hacia adelante
- Ronca mientras duerme
- Rechina o bruxa los dientes
- Dientes chuecos
- Duerme con la boca abierta
- Se mueve mucho cuando duerme
- Moja la cama siendo mayor de 5 años
- Tiene pesadillas de manera frecuente
- Se despierta irritado/a o cansado/a
- Ha sido diagnosticado/a con TDAH
- Infecciones de oído frecuentes (otitis)
- Rinitis o sinusitis
- Amígdalas inflamadas
- Adenoides agrandadas
- Pie plano
- Mentón débil o retrusivo
- Dificultad para masticar ciertos alimentos
- Congestión nasal o alergias frecuentes

¿Marcó
3 o más
señales?

Puntuación de tu hijo/a

0 - 2 señales

Bajo riesgo: La prevención es clave aquí. Mantén los buenos hábitos

3 - 5 señales

Riesgo Moderado: Acción inmediata. Empieza las recomendaciones de esta guía y agenda una evaluación.

6+ señales

Alto riesgo: Agenda ya una evaluación especializada. Tu hijo necesita atención profesional.

LO QUE PUEDES HACER EN CASA

No necesitas esperar a una consulta para empezar. Hay cambios pequeños, concretos y poderosos que puedes incorporar hoy mismo.

4 OBJETIVOS PARA GUIAR UN CORRECTO CRECIMIENTO FACIAL Y FUNCION DE TU HIJO:

1

RESPIRAR NASAL

- ✓ Durante día y noche
- ✓ Favorece un sueño profundo y reparador



2

LABIOS SIEMPRE JUNTOS

- ✓ Solo tener la boca abierta para comer y hablar



3

LA LENGUA REPOSANDO SOBRE EL PALADAR

- ✓ Siempre que la boca este cerrada



4

MASTICAR POR AMBOS LADOS

- ✓ Masticar alimentos fibrosos y duros por ambos lados
- ✓ Mantener los labios juntos al comer





CUIDADO CON ESTOS HABITOS

Lo que parece inofensivo hoy puede afectar el desarrollo del rostro, los maxilares y respiración de tu hijo

CHUPÓN



El uso prolongado altera el crecimiento del maxilar.

SUCCIÓN DEL DEDO



Deforma el paladar, dientes y altera la posición de la lengua

PAPILLA PROLONGADA



Texturas muy suaves, afectan el desarrollo muscular y la función oral

Durante la infancia el rostro crece en respuesta a la función.

Y estos hábitos mantienen activo el reflejo de succión durante más tiempo del necesario, alterando el crecimiento del niño, cuando ya debería estar desarrollando patrones de masticación y deglución, clave para guiar el crecimiento adecuado

Lo que tu hijo hace todos los días moldea su crecimiento

LO QUE SI FUNCIONA

LACTANCIA MATERNA



- ✓ Entrena la mandíbula, la lengua y respiración
- ✓ Favorece el desarrollo neuromuscular
- ✓ Promueve un correcto desarrollo del paladar y posición de la lengua
- ✓ Fortalece el vínculo y el sistema inmunológico

MASTICACIÓN ACTIVA



- ✓ Fortalece los músculos de la cara y la mandíbula
- ✓ Favorece el desarrollo del paladar
- ✓ Estimula el crecimiento facial armónico
- ✓ Mejora la respiración y la postura de la lengua

¿CUANDO CONSULTAR CON UN ESPECIALISTA?

El desarrollo craneofacial y de la vía aérea es tan importante como la educación y la nutrición de tu hijo. Sin embargo, es una de las áreas mas olvidadas

CONSULTA SI TU HIJO

- Respira habitualmente por la boca
- Ronca o hace ruidos al dormir
- Ha tenido otitis frecuentes
- Tiene amígdalas agrandadas o adenoides
- Tiene dientes chuecos
- Tiene diagnóstico de TDAH
- Tiene mala postura
- Tiene 3 o más señales de la página 11 de autoevaluación.



UN ENFOQUE DIFERENTE

Detrás de cada ronquido, cada diente chueco, de cada niño que no descansa ni se concentra, hay una función que no está ocurriendo bien. Encontrar ese origen y actuar antes de que el problema se instale es lo que cambia el curso del desarrollo de un niño.

**El rostro de su hijo/a aún está en desarrollo.
Lo que hagas hoy moldeará su futuro.**

CITAS ONLINE O PRESENCIAL

 WhatsApp: +51 960 068 711

Dra. Angela Benites