
Aplicación de la medicina tradicional en población infantil y adolescente, que sufre de alteraciones físicas como consecuencia de factores negativos del entorno

Trabajo del Diplomado
HERBOLARIA Y MEDICINA TRADICIONAL MEXICANA



www.tlahui.edu.mx

Estudiante: **Mayra Carla Chávez Silva**
Profesor: **Mario Rojas Alba**

Cuernavaca, Morelos, México a 20 de Julio, 2012

©**Tlahui**: Todos los Derechos Reservados. La edición digitalizada de: ***Aplicación de la medicina tradicional en población infantil y adolescente, que sufre de alteraciones físicas como consecuencia de factores negativos del entorno*** de la autora Mayra Carla Chávez Silva, es una obra intelectual protegida por los derechos de autor reconocidos internacionalmente, igualmente en lo conducente por la legislación de México y Canadá, © *copyrights* a favor de Mayra Carla Chávez Silva, quien detenta los derechos exclusivos para su uso comercial en la Internet, en disquetes, *compact-disc*, o en cualquier otra forma de explotación. Está prohibida y penada su copia, reproducción total o parcial en cualquier forma. 1ª edición posfechada en Marzo del 2016. Esta copia es para el uso de los estudiantes de TlahuiEdu AC, y de los lectores de la Revista Tlahui-Medic. La suscripción a los cursos en: www.tlahui.edu.mx/inscripciones.htm o solicitarse al correo electrónico educa@tlahui.com.

Advertencia / warning / avertissement / warnung: Se advierte al lector que el autor y editor de esta obra no se responsabilizan de los errores u omisiones, ni tampoco de las consecuencias que pudieran derivarse de la aplicación de la información contenida; por esta misma razón, no se emite ninguna garantía, formal o implícita, sobre el uso y contenido de la publicación. Este material se edita con el propósito educativo y de dar a conocer la medicina tradicional mexicana, lenguas y cultura indígena, en todo caso, la responsabilidad es sólo de quien le dé alguna aplicación.

Aplicación de la medicina tradicional en población infantil y adolescente, que sufre de alteraciones físicas como consecuencia de factores negativos del entorno

Resumen

La medicina tradicional es reconocida actualmente como un recurso fundamental para la salud de millones de seres humanos, un componente esencial del patrimonio tangible e intangible de las culturas del mundo, un acervo de información, recursos y prácticas para el desarrollo y el bienestar, y un factor de identidad de numerosos pueblos del planeta. La herbolaria y medicina tradicional ofrecen algunas alternativas para la atención de los trastornos causados por factores negativos del entorno en niños y adolescentes.

Introducción

En la actualidad, un segmento representativo de la población mexicana se comienza a preocupar cada vez más por el uso de productos naturales para su salud y bienestar. Existe una tendencia cada vez mayor del regreso hacia métodos ancestrales, el regreso a lo tradicional.

El tema principal al que se enfocará este proyecto de trabajo, es a revisar algunos de los factores externos negativos de la vida actual, que repercuten y afectan a un segmento de la población infantil y adolescente. Las consecuencias de esos factores, las cuales se traducen en padecimientos que afectan el estado anímico y de salud, y que llegan a alterar sus condiciones de vida y su comportamiento.

En este proyecto de trabajo, se pretende brindar una propuesta de cómo ayudar a combatir o aliviar esas alteraciones físicas y estados de ánimos negativos y cambiantes que se presentan en algunos segmentos de la población infantil y adolescente mexicana.

Se presentarán alternativas basadas en la medicina tradicional, específicamente alternativas relacionadas a la herbolaria. Se brindará información de métodos preventivos o curativos a fin de brindar salud y bienestar físico.

En este proyecto además de incluirse la investigación sobre el tema de estudio y propuesta, se incluirán los resultados obtenidos de una técnica de investigación a través de encuestas.

El mundo cambia, el entorno cambia y la población va cambiando también. El cambio para el ser humano se presenta constantemente, desde los cambios físicos y psicológicos del desarrollo normal, hasta los cambios externos a los que el ser humano se enfrenta, como los factores sociales y culturales.

La población infantil y adolescente, es un segmento en constante cambio físico y mental, y es también uno de los más segmentos más vulnerables de la población.

Como objetivo de la población a considerar, este trabajo se enfocará en las siguientes etapas del ser humano:

Infancia: Etapa comprendida entre el nacimiento y los seis o siete años.

Niñez: Etapa comprendida entre los 6 y 12 años.

Preadolescencia: Se inicia a los 11 o 12 años en las mujeres y a los 13 o 14 años en los varones.

Adolescencia: Se considera que la se inicia aproximadamente a los 12 años promedio, en las mujeres y a los 13 años en los hombres.

Los segmentos de la población que van de la infancia a la adolescencia son los que más experimentan cambios importantes, los cuales son derivados de los cambios fisiológicos que se presentan con la entrada de la infancia a la niñez, de la niñez a la preadolescencia y de la preadolescencia a la adolescencia.

Esos cambios, que se originan como consecuencia de la etapa natural de la vida impactan al comportamiento de esa población. Sin embargo no solo esos cambios impactan, sino también existen factores externos negativos presentes en la vida actual de los mexicanos que llegan a influir en el comportamiento y en ocasiones a afectar el bienestar y salud.

Factores que afectan el comportamiento del niño

Existen básicamente cinco factores que afectan el comportamiento del niño;

- 1.- factores de desarrollo.
- 2.- factores del entorno.
- 3.- estilos individuales o personales.
- 4.- necesidades sociales.
- 5.- influencias culturales.

La mayor parte de los comportamientos son aprendidos por el niño y se repiten según el medio en el cual se desarrolla. Conforme el niño va creciendo va adquiriendo un buen o mal hábito según sea el medio en el que se desenvuelva y el entorno que le rodea.

Un mal comportamiento es la reacción que tiene el niño a cierta respuesta y esto ocasiona una mala conducta, ser un niño peleonero o violento, tener algún tic nervioso, ser tímido, entre otros.

A continuación se presentan algunos de los factores externos negativos a los que la población de la infantil a la adolescente se enfrenta cada vez con más frecuencia, y que son determinantes en el estado de ánimo y salud y que indudablemente repercuten en el comportamiento.

Separación o divorcios entre padres

El número de separaciones en nuestro país ha aumentado exponencialmente a lo largo de los últimos años. Ello supone que algunas familias han sufrido cambios en su estructura básica con la pérdida de alguna de sus figuras y la incorporación de otras.

El rompimiento de los lazos afectivos es siempre doloroso y se vive con cierta angustia por parte de la pareja que ha compartido parte de su vida y que ahora ve roto el proyecto común. Pese a ello, las principales víctimas de todo proceso de ruptura son los hijos.

El paso por esa etapa de gran conflicto dentro de la familia y en especial de problemas entre los padres, impacta de manera negativa a los niños y adolescentes, que pueden agravar o atenuar todo el proceso emocional que les supone.

Hasta no hace mucho, la familia tradicional, se constituía en torno al matrimonio de un hombre y una mujer que debían permanecer casados hasta la muerte de uno de ellos. Su función fundamental era la de tener hijos, cuidarlos y educarlos. Actualmente, la familia se ha convertido en una de las instituciones sociales que más ha cambiado tanto desde el punto de vista legislativo como en el social.

Durante y después de sufrir ese proceso, los hijos pueden sentirse desorientados, ansiosos, ser objeto de manipulaciones y, en definitiva, ser también víctimas cuando se produce la separación parental.

Todo ello configura un panorama variable y complejo que puede afectar a los hijos de diferentes formas y que trataremos de ir explicando.

Hay demasiadas variables que pueden determinar la forma con que cada niño expresa su malestar ante la ruptura de sus padres.

Uno de los factores más determinantes es la edad en la que se produce la separación. Algunos estudios avalan la hipótesis de que cuanto más pequeños son los niños, más importantes son las consecuencias (a partir de los 2 años aproximadamente).

A continuación exponemos algunas de las reacciones generales que pueden presentarse en los niños.

En los más pequeños son habituales conductas regresivas como volverse a hacer pipí en la cama, chuparse el dedo, infantilismo, querer dormir con los padres, miedos, ansiedad, etc. La necesidad de llamar la atención constantemente, ansiedad de separación (al dejarlo en la escuela u otros). Vinculación excesiva normalmente con la madre que se ve desbordada y no entiende lo que pasa. En ocasiones, el niño, pasa de la agresividad o al menosprecio a la búsqueda de un afecto incondicional (abrazos, besos, promesas de que se portará bien, etc.).

Otras de las reacciones que aplica a todas las etapas del segmento en el que nos estamos enfocando son:

- Alteraciones en el patrón de las comidas y el sueño.
- Quejas somáticas: dolor de cabeza, estomago, etc. no justificadas.
- Apatía, introversión, mutismo ante nuevas personas. Dificultades para relacionarse o jugar.
- Pueden aumentar la hiperactividad e impulsividad.
- Deterioro en el rendimiento escolar.
- Baja autoestima, agresividad, baja tolerancia a la frustración. En los casos más severos puede derivar a un trastorno disocial.

Es importante considerar que su aparición, gravedad o frecuencia, dependerá de la edad del niño. Su temperamento y otras circunstancias de su entorno.

El trabajo como prioridad

En ciertos segmentos de la sociedad actual existe un generalizado deseo de triunfar profesionalmente y asegurar unas ganancias para poder establecer y mantener un adecuado nivel de vida.

En otros tantos segmentos de la población, existe la necesidad de que ambos padres o la única persona responsable por el niño dedique gran parte de su tiempo trabajando, para poder proveer lo necesario o indispensable.

El problema es que con cierta frecuencia ello se hace a costa de dedicarle excesivo tiempo y por ende no poder atender de forma eficaz a los hijos. Podemos delegar en otras personas cierta parte de la educación y cuidado de los niños pero no hay substitutos de la función de padres para crear una vinculación afectiva adecuada con ellos y evitarnos problemas futuros.

En ambos sectores de diferentes niveles socioeconómicos de la población el problema es el mismo; ausentismo y falta de tiempo a los hijos.

Bullying

Este fenómeno del acoso escolar no es nuevo, sin embargo en los últimos años existe un incremento alarmante en casos de persecución y agresiones que se están detectando en las escuelas, lo que lleva a muchos escolares a vivir situaciones verdaderamente aterradoras.

El bullying está presente en casi cualquier lugar, no es exclusivo de algún sector de la sociedad o respecto al sexo, aunque en el perfil del agresor sí se aprecia predominancia en los varones. Tampoco existen diferencias en lo que respecta a las víctimas.

El bullying puede presentarse de forma sexual, exclusión social, verbal, psicológico o físico.

Las consecuencias para los niños que llegan a sufrir el bullying son baja autoestima, actitudes pasivas, pérdida de interés por los estudios, trastornos emocionales, problemas psicosomáticos, depresión, ansiedad, y lo más terrible son los pensamientos suicidas.

Estrés escolar

Aunado a estos factores externos negativos, se tiene la presión que ciertos niños tienen en relación a la escuela.

La escuela es para muchos niños representa una importante una presión por el trabajo y el estrés ante los nuevos retos. Los remedios a base de hierbas y plantas pueden ayudar a los niños si por ejemplo se asustan con los exámenes o tiene dificultades de concentración. También para el mal humor.

Es de suma importancia que los niños y adolescentes afronten la timidez y el miedo a la escuela.

Perturbación de los estados de ánimo

El estado de ánimo es un factor vital para el bienestar y salud del ser humano. El estado de ánimo puede llegar a ser normal, elevado o deprimido. Cuando hay un trastorno del estado de ánimo, la persona pierde la sensación de control sobre su ánimo y experimenta malestar general.

El trastorno puede ser depresivo. La depresión es un sentimiento persistente de inutilidad, pérdida de interés por el mundo y falta de esperanza en el futuro, que modifica negativamente la funcionalidad del sujeto.

Según la edad y el tipo de trastorno del estado de ánimo presente, una persona puede mostrar diferentes síntomas de depresión.

Lista de remedios naturales

Debido a la gran demanda de nuevos productos naturales, se puede observar que en los últimos años, la tendencia hacia las medicinas naturales van a la alza. Cada día existe un gran interés por encontrar remedios o medicamentos naturales.

Existe una infinidad de hierbas que ejercen un poder curativo extraordinario en el organismo, si se usan de la forma adecuada y bien dosificada.

Dentro de la amplia y variada gama de plantas medicinales, muchas de ellas cubren varias propiedades que podrían resultar de gran ayuda en el segmento de la población a la que nos enfocamos en este proyecto de trabajo.

Las propiedades terapéuticas de las plantas medicinales que se harán mención, cubren las siguientes propiedades terapéuticas:

- Antidiarreico: Que reduce o combate la diarrea
- Antiespasmódico: Que combate los espasmos y desórdenes nerviosos
- Calmante: Que reduce la excitación o equilibra la inquietud nerviosa
- Digestivo: Que facilita o estimula la digestión
- Espasmolítico: Que elimina los dolores, espasmos o cólicos intestinales
- Estomáquico: Que mejora la digestión y el funcionamiento gástrico
- Nervino: Que mejora el funcionamiento nervioso
- Sedante: Que reduce la inquietud o excitación nerviosa
- Somnífero: Que produce sueño
- Tónico: Que da fuerza, vigor y vitalidad
- Tranquilizante: Que reduce o equilibra la excitación o inquietud nerviosa

A continuación se enumeran algunas de las recomendaciones como propuesta para combatir ciertos padecimientos que crean afecciones al bienestar y a la salud. Las propuestas están basadas en métodos de la medicina tradicional “Herbolaria”.

Es importante mencionar que las hierbas medicinales que se mencionan a continuación poseen varios beneficios y propiedades, sin embargo para efectos de este proyecto, únicamente nos enfocaremos en las propiedades que combatan la depresión, insomnio, stress y malestares estomacales, los cuales se presentan en nuestro segmento de población de estudio.

Hierba de San Juan

La Hierba de San Juan es una planta que durante siglos fue utilizada como antiinflamatorio en casos de golpes y contusiones. Recientemente ha adquirido fama por sus propiedades antidepresivas. De hecho en Alemania es la sustancia más recetada para casos de depresión leve y moderada.

Propiedades:

- Posee una efectividad similar a la de los antidepresivos que se obtienen con receta médica.
- Produce un incremento en el sueño profundo. En uno de los estudios se encontró que produce un incremento en la secreción nocturna de melatonina, lo cual ayuda a dormir mejor.
- Tiene un efecto positivo a largo plazo sobre la ansiedad.
- Posee un efecto benéfico similar al de la terapia de luz solar para el tratamiento del desorden afectivo estacional.

Ginkgo Biloba

Los componentes activos que posee mejoran la actividad mental y emocional, actuando como antidepresivos. Tiene el efecto de mejorar su estado de ánimo.

Kava

Cuenta con efectos sedantes, es reconciliador del sueño, disminuye la ansiedad y además elimina el estrés. Esta es una ha adquirido fama por sus propiedades calmantes. Su mayor efectividad en cuanto a la depresión parece ser en casos en que ésta va acompañada de ansiedad. Como remedio contra la ansiedad. Se ha aprobado su uso para el tratamiento del insomnio, la depresión y la ansiedad.

Noni

Ayuda al tratamiento de trastornos emocionales y migrañas. Ayuda a estabilizar los trastornos de ánimo como la depresión (cuando se baja excesivamente el estado de ánimo) e Hipomanía (cuando se eleva excesivamente el estado de ánimo).

Damiana

Es un estimulante muy poderoso y la acción tonificante que contiene logra restablecer el equilibrio nervioso y logra una mayor entereza a los problemas cotidianos.

Eleuterococo

Es una hierba tónica que incrementa la resistencia al estrés, fortalece la capacidad de concentración y favorece la circulación cerebral.

Romero

La rosmaricina, uno de sus componentes cuenta con un efecto tónico y estimulante, logra una mejoría en el estado de ánimo y reduce los síntomas de la depresión suave.

Pasiflora

Entre sus beneficios está el que permite conciliar el sueño, reduce la ansiedad y la depresión nerviosa.

Pachuli

Es un antidepresivo natural y energético, logra contrarrestar los síntomas que van desde los dolores de cabeza hasta los estados de debilidad y desaliento.

Valeriana

Es un remedio natural muy eficaz contra la ansiedad y el insomnio, reduce la hiperactividad mental y la irritabilidad nerviosa, alivia los efectos de la depresión cuando aparece con episodios de ansiedad.

Cola de León

Desde la antigüedad, se le ha usado como un antidepresivo.

Manzanilla

Es un auxiliar digestivo natural. Es relajante. Fortalece el sistema inmunológico.

Salvia

Para el insomnio, la depresión y las enfermedades estomacales. Se usa como digestivo.

Tomillo real

Un digestivo natural, sobre todo para los niños. Contra indigestiones y diarreas.

Toronil

Contra dolores de cabeza. Tensión y ansiedad. Alivia la indigestión y cólicos en los niños.

Marrubio

Para el tratamiento de la diarrea.

Hierbabuena

Estimula la digestión y fortifica el estómago y el sistema nervioso. Disuelve gases intestinales. Calma los nervios.

Boldo

Fortificante nervioso. Tranquiliza a las personas que padecen exceso de fatiga y facilita la digestión. Tónico estomacal, digestivo. Vigoriza el estómago.

Anís

Se emplea en problemas de gases y cólicos intestinales moderados de etiología nerviosa. Ayudar a problemas estomacales. Mitiga cólicos y elimina gases.

Hoja Santa

Se utiliza como remedio para el insomnio.

Guayabo

Para los bebés que tienen diarrea. Ayuda a la acidez estomacal.

Tilo

Para el insomnio y nerviosismo. Favorece la digestión.

Raíz de Jalapa

Combate la disenteria y trastornos gastroneuróticos.

Llanten

Eficaz en el tratamiento de los trastornos del aparato digestivo, inflamaciones, diarreas.

Remedios naturales para trastornos comunes

Esos remedios naturales que hemos considerado han mostrado ser efectivos y presentan muchos menos problemas de efectos adversos que los antidepresivos generalmente utilizados. No obstante, existe tanta variedad en la forma en que la depresión ataca y en la forma en que el organismo humano responde a cualquier sustancia que conviene que cualquier tratamiento con plantas medicinales sea supervisado por un profesional de la salud con amplios conocimientos tanto sobre las plantas como sobre la depresión.

Para continuar con las recomendaciones de plantas medicinales, a continuación se exponen las quejas más comunes de los escolares y los jóvenes y se detallan algunos de los remedios naturales que pueden aliviarlos.

- **Miedo:** Puede ayudarle la combinación de algunas hierbas, por ejemplo: valeriana con hierba de San Juan, jengibre con ginkgo o con flor de la pasión.
- **Problemas de concentración,** dificultades de aprendizaje o falta de memoria: remedios a base de alholva, romero o menta.
- El **nerviosismo, y la ansiedad:** Si el niño o adolescente está a menudo nervioso e inquieto, puede que le lleve a padecer del sueño, dificultades de concentración y problemas de aprendizaje. A menudo los niños se ven hiperactivos y no es fácil tranquilizarlos y hacerles descansar. Contra el nerviosismo y la ansiedad, hay remedios a base de hierbas, como la passiflora y la valeriana tomados en forma de té.
- Si el problema de **mala digestión** viene por problemas nerviosos, podemos probar a tomar plantas relajantes como la melisa, la albahaca o la lavanda debido a sus propiedades relajantes y antiespasmódicas.

Para las quejas y dolencias más comunes de los jóvenes a continuación información acerca de su tratamiento con hierbas medicinales.

- La ira, la agresividad, irritabilidad y rabietas: Té de valeriana o melisa y aceites de melisa y rosa se utilizan en estos casos.
- Cambios de humor, altibajos emocionales: La hierba de San Juan puede ayudarle con su temperamento y a superar los altibajos emocionales.

Las propuestas de remedios naturales que se han mencionado, se pueden preparar y utilizar de varias maneras.

- Baños con agua o vapores de plantas: A través de este método, se ayudan a descansar y relajar músculos, muy recomendado para padecimiento de insomnio o nerviosas.
- Cápsulas: Mediante esta propuesta se deben de triturar las plantas hasta dejarlas en polvo, mismo con el que se rellenan las cápsulas
- Cocimiento: Es la operación de dejar las hierbas en el fuego después que ha hervido. Esto satura el agua de los principios activos y generalmente se utilizan cortezas, semillas o tallos duros en esta preparación, salvo que se indique lo contrario, para las partes blandas de la hierba, como hojas o flores, se usa la infusión.
- Friegas: Utilizando las manos, toalla o cepillo, este método consiste en restregar en el cuerpo alguna yerba o liquido medicinal.
- Infusión: Es la operación que consiste en verter agua caliente o sobre las plantas medicinales y dejar la mezcla por unos minutos, a fin de que el líquido se cargue o se sature de los principios activos de la hierba usada. Por lo general se usa en flores, hojas y hierbas blandas para hacer un té.

Este método es considerado el más popular y también la mejor forma de preparar las plantas medicinales. Se pueden administrar de varios modos. Casi cualquier planta medicinal puede ser preparada en infusión.

- Maceración: Para obtener una maceración hay que poner las hierbas en agua fresca y dejarlas en ella por un espacio de tiempo suficiente, esto es, hasta que el agua tome un sabor pronunciado de la planta. Es una preparación en frío.
- Jugos: Es una preparación simple. Se recomienda endulzar los jugos con miel o azúcar para aquellas plantas amargas o frutos ácidos.

Los resultados de la aplicación de esos métodos tradicionales varían de una persona a otra, por lo que lo más recomendable es acudir a una persona conocedora de las plantas medicinas o expertos en ese campo de la medicina, a fin de consulta dosis adecuadas y duración de tratamientos.

Encuestas

Para este proyecto se consideró necesaria la aplicación de un cuestionario que tuvo por objetivo conocer el interés hacia la medicina natural o medicina alternativa.

Datos a considerar para la aplicación de la encuesta:

Perfil del encuestado: Mujeres madres de familia

Edad: Entre 27 y 40 años

Número de encuestas aplicadas: 30

Formato cuestionario

1.- ¿Qué tan importante considera el uso de medicamentos naturales en su hijo?

A) Nada B) Poco C) Mucho D) No me interesa

2.- ¿Actualmente utiliza algún medicamento natural en su hijo?

A) Si B) No

En caso afirmativo, mencionar para le ayuda, combate o alivia ese medicamento_____

3.- ¿Ha utilizado algún tipo de medicamento natural?

A) Si B) No

4.- Favor de seleccionar la frecuencia con la que su hijo padece alguno de los siguientes padecimientos:

- | | | | |
|-----------------------|----------|---------|------------|
| • Insomnio | A) Nunca | B) Poco | C) Seguido |
| • Stress | A) Nunca | B) Poco | C) Seguido |
| • Falta de atención | A) Nunca | B) Poco | C) Seguido |
| • Dolores estomacales | A) Nunca | B) Poco | C) Seguido |

5.- ¿Qué tan abierto o dispuesto está usted en utilizar medicamentos o remedios naturales en su hijo?

A) Nada B) Poco C) Mucho

Resultados

Los resultados de la encuesta arrojaron las siguientes conclusiones:

1.- Importancia referente a medicamentos naturales

80% Tiene mucha importancia 20% Tiene poca importancia

2.- La utilización actualmente de algún tipo de medicamento natural

70% Si 30% No

Respuestas sobre los tipos de medicamentos naturales:

Spray cuando tienen tos, para los pies para evitar hongos, refuerza su sistema inmunológico, problemas de respiratorios, vitaminas, para dolencia crecimiento dientes, para dolor de cabeza, homeopatía.

3.- Utilización de algún medicamento natural
100% si

4.- Frecuencia de los padecimientos siguientes:

Insomnio	A) Nunca: 80%	B) Poco: 20%	C) Seguido: 0%
Stress	A) Nunca: 80%	B) Poco: 20%	C) Seguido: 0%
Falta de atención	A) Nunca: 50%	B) Poco: 30%	C) Seguido: 20%
Dolores estomacales	A) Nunca: 10%	B) Poco: 60%	C) Seguido: 30%

5.- Disposición por utilizar medicamentos o remedios naturales en los hijos
80% Si 20% Poco

Conclusiones

A consecuencia de los cambios fisiológicos y factores externos sociales, económicos y culturales, la población más vulnerable que va de la etapa infantil hasta la adolescencia, llega a manifestar cambios en el estado de ánimo y salud, lo cual se traduce en alteraciones físicas tales como: stress, depresión, problemas estomacales, insomnio, debilidad física, entre otros.

El ausentismo de los padres durante varias horas del día por actividad laboral, ambiente conflictivo en el hogar, divorcios, separaciones, bullying en escuelas: solo por mencionar algunos, genera un gran impacto en el comportamiento, bienestar y salud de la población infantil y adolescente.

Dependiendo de los ambientes sociales, económicos y culturales, y de las circunstancias que se le vayan presentando a cada ser humano, es como se va adquiriendo el propio ritmo de desarrollo y comportamiento.

Es sorprendente y maravilloso como las plantas medicinales no solo ayudan a prevenir o curar un cierta dolencia o enfermedad, sino que por la gran cantidad de propiedades que cada una de ellas tienen ayudan a combatir a más der un padecimiento o malestar.

Es importante recordar que no sólo el uso de medicamentos sintéticos, sino también la medicina natural requiere una dosificación precisa. Por lo tanto es recomendable consultar con gente especializada en el campo de la medicina tradicional. Las hierbas medicinales ofrecen a nuestro organismo muchos beneficios, pero si no se emplean adecuadamente pueden causar efectos perjudiciales.

Bibliografía

- *Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana*. CDI-UNAM
- Información obtenida de boletín del Instituto Nacional de la Salud Mental (National Institute of Mental Health, su sigla en inglés es NIMH)
- *Boletines informativos electrónicos revista UNAM*
- *Revista electrónica de investigación educativa*
- Blog de especialistas en psicología y pedagogía infantil y juvenil
- Libros del diplomado de Herbolaria de Tlahui