



UNA MADRE ESPECIAL

Una manera de dar vida a lo especial en tu vida consiste en tener confianza en ti misma, en tus esfuerzos y lucha diaria, siendo consciente de tus cualidades y sentimientos.

Deja fluir tus emociones y recuerdos; cuando recibiste la noticia de enfrentarte a un diagnóstico complicado, darte cuenta de que tu hijo es mucho más de lo que la ciencia puede decir, porque **juntos forman un equipo perfecto, rompiendo cualquier dictamen que el mundo les pueda dar.**

Tienes el privilegio de conocer momentos de profunda felicidad y satisfacción, desde lo ordinario que muchos no se detienen a ver; como los días en que tu hijo fue mejorando sus habilidades motoras. Cada logro es motivo de una alegría sin igual y te dará fuerzas para seguir adelante, ayudándote a superar los momentos difíciles.

¿Qué pasa si miras a tu hijo simplemente como lo que es? Es decir, como tu hijo.

Recuerda que entre más confíes en tu pequeño, más avances verás en él. Si tu hijo tiene oportunidad de enfrentarse a sus propios desafíos, como aprender a comunicarse, gatear, comer o dormir; le darás la oportunidad de descubrirse, conocerse y experimentar el mundo. También tendrás la oportunidad de descubrir tu avance personal en él.

Es importante que te veas como lo que eres: una persona de carne y hueso. Puedes equivocarte, ya que nadie te entrenó para educar a tu hijo. Tienes pendientes diarios y tareas laborales fuera y dentro de casa, por eso a veces no cumples con tus metas del día porque no te alcanzó el tiempo o la fuerza.

¡La madre perfecta no existe y es absurdo aspirar a serlo!

Dedica más tiempo a disfrutar las cosas que te hacen feliz, puedes:

- Mirar un álbum de fotos para recordar algún momento de tu vida.
- Escuchar música que te gustaba de niña o en la adolescencia
- Visitar tus lugares favoritos.
- Tomar un buen café con tus amigas.
- También puedes soñar despierta tanto como quieras, es muy saludable.





¿TU HIJO(A) DUERME LO SUFICIENTE?

¿Cómo lograr que tu pequeño(a) duerma a la hora adecuada y disfrute de un sueño reparador?

Hoy en día es muy común que los niños se desvelen ya que hay muchas cosas que los distraen, como estar en la computadora o los videojuegos. Es importante que tú, como madre o padre, puedas dejarles bien clara la importancia de dormir, sobre todo porque es una **necesidad biológica básica para su vida**.

Recuerda que las horas de sueño varían según la edad de los niños(as). Para que te des una mejor idea de cuánto tiempo debe dormir tu hijo(a), te compartimos las recomendaciones de La Academia Americana de Pediatría y la Academia Americana de Medicina del Sueño:

Horas promedio de sueño por edad:

- Bebés de 4 a 12 meses: De 12 a 16 horas (incluyendo las siestas).
- Niños pequeños de 1 a 2 años: De 11 a 14 horas (incluyendo las siestas).
- Niños de 3 a 5 años: De 10 a 13 horas (incluyendo las siestas).
- Niños de 6 a 12 años: De 9 a 12 horas.
- Adolescentes de 13 a 18 años: De 8 a 10 horas.

Por lo general cuando un niño(a) no ha dormido lo suficiente, tiene mal rendimiento en la escuela y su nivel de estrés aumenta, provocando que su irritabilidad o mal humor estén a flor de piel.

Si esto sucede en una noche, imagínate todos los días. Por eso, es esencial que durante el día tu hijo(a) realice muchas actividades físicas y mentales, pero que conforme se acerque la noche disminuya el ritmo de sus actividades. Todo esto para que al final del día pueda dormir lo necesario.

Te platicamos algunos tips que te ayudarán a la hora de acostarlo:

- Empieza con una rutina tranquila al menos 1 o 2 horas antes de ir a la cama. Por ejemplo: puedes bañarlo con agua caliente o leerle un cuento breve.
- Disminuye la intensidad de las luces de su cuarto.
- Evita encender la tele y no dejes que juegue con videojuegos.
- Evita que en la cena consuma alimentos azucarados, como chocolates o dulces.





PIERNAS EN W. ¿DEBEMOS CORREGIRLAS?

Cuando somos pequeños tenemos mucha flexibilidad en nuestro cuerpo, esto es algo que nos permite hacer cosas que hoy en día nos costarían mucho trabajo, como hacer piruetas o pararnos de manos.

Es muy común que los niños se sienten con las piernas hacia afuera, como si se formara una W, también nosotros mismos lo hicimos a esa edad.

Esta postura, también llamada la "postura del sastre invertido", es bastante habitual en los pequeños, especialmente cuando se sientan a jugar ya que les brinda mejor estabilidad.

Si bien es cierto que a un niño(a) no le incomoda estar sentado en dicha posición, puede llegar a ser contraproducente si lo hace frecuentemente. Ya que están en pleno proceso de desarrollo y podrían generar malformaciones en los huesos y afectar su crecimiento.

Algunas de las razones para evitar que los pequeños se sienten en posición de W son:

- 1. Puede provocar problemas en su equilibrio.**
- 2. Debilita los músculos que se encargan de los movimientos de la cadera.**
- 3. Afecta el desarrollo de los músculos del abdomen y espalda, perjudicando a futuro el movimiento y la postura.**
- 4. A la larga puede provocar que los niños(a) caminen con los pies hacia adentro.**

Entonces, ¿debemos corregir su postura? Si tu hijo tiende a sentarse en W a veces o casi siempre, hay probabilidades de que no pase nada grave, pero sí es posible que haya algunas consecuencias a futuro.

Lo que deberías hacer es corregir su postura e indicarle que se siente con las piernas estiradas hacia adelante o de lado, o bien con las piernas cruzadas, también llamada posición del indio. Recuerda, es más saludable que cambie de postura, que se levante y se mueva en vez de permanecer inmóvil.



EL IMPACTO DE LA ALIMENTACIÓN EN LA ESCUELA

Sabemos que una buena alimentación en la escuela es vital, pero no hablamos mucho del impacto que ocasiona en los alumnos y cómo puede transformar el entorno educativo. Como maestros, psicólogos o trabajadores sociales debemos cuidar la alimentación de nuestros niños, ya que la falta de alimentos o su mala calidad está directamente relacionado a un menor rendimiento escolar.

Debemos asegurarnos que en los centros educativos haya una mayor cantidad de alimentos saludables, porque a la larga esto contribuirá a una mejor enseñanza, atención y concentración en los niños. Además, ayudará a mejorar los marcadores de salud de la escuela y reducir el riesgo de padecer enfermedades a futuro.

Esto aplica para todos nuestros niños y niñas, incluso para aquellos con necesidades especiales. Ya que a través de una alimentación más saludable también podemos cumplir con las necesidades educativas de cada uno. Como en el caso de los alumnos(as) con hiperactividad si les damos más verduras y frutas cítricas, podremos lograr que presten mayor atención y concentración en el salón de clases.

Recuerden, de preferencia los alimentos que debemos evitar en las escuelas son: el gluten, la caseína, chocolates y frutas que contengan mucha azúcar, como el plátano, mango, uvas y sandía. Así tendremos alumnos con excelentes resultados en el ámbito escolar, social y familiar.



LEE. PATRICIA VEGA CARRANZA
Entrenador AFYCC

entrenadorafycc@estrellaguia.mx

SOPA DE TORTILLA

INGREDIENTES:

- 400 gr. de pechuga de pollo en tiras o deshebrado (Agua y sal)
- 14 tortillas de maíz cortadas en tiras delgadas (Se pueden freír u hornear)
- ¼ de taza de cilantro picado
- 2 aguacates en cubos
- 4 cdas. de manteca de cerdo o aceite de aguacate (Para freír las tortillas)
- Sal de mar al gusto

Para el caldo:

- 4 jitomates saladette cocidos previamente
- 1 o 2 chiles pasilla cocidos y desvenados previamente
- 1 chile chipotle
- ½ cebolla
- ½ rama de epazote o cilantro (Opcional)
- 7 semillas de cilantro
- 2 diente de ajo
- 1 cucharadita de fécula de maíz
- 2 litros de caldo de pollo o res (Se puede obtener del pollo o comprando hueso)
- Sal de mar al gusto



Preparación:

Vierte en una sartén la manteca y fríe las tortillas. Si prefieres hornear en charolas, procura que las tiras de tortilla queden bien extendidas por 20 minutos a 200C° aprox.

Licúa todos los ingredientes del caldo. Después viértelo en una olla hasta soltar hervor, agrega el resto del caldo y deja hervir por 15 minutos, por ultimo revisa la sazón.

Coloca las tiras de tortilla y el pollo en un tazón, agrega ½ taza de caldo caliente finalmente añade encima los cubos de aguacate y cilantro al gusto. Acompáñalo con tu bebida favorita.

Realizado por Brigadistas de Gastronomía de la UAS:

Alexis Félix Zavala y Natalia Gómez Garduño.