



SER PADRE

Desde hace mucho tiempo en México el hombre juega el papel de ser el proveedor de la casa. Ya sea cubriendo los gastos del hogar, la escuela de los hijos, las vacaciones pero sin involucrarse mucho en la familia. Por fortuna esta situación está cambiando, sin embargo este Día del Padre reflexionaremos la importancia de un papá en la vida de sus hijos.

Un padre es una figura de apoyo y seguridad absoluta para un niño. Por ello, una conexión fuerte y amorosa ayudará a que el pequeño desarrolle su personalidad y la confianza en sí mismo, con lo cual logrará adaptarse mejor al mundo exterior.

Sabemos que como padre el trabajo, los pendientes cotidianos y el estrés pueden consumir todo tu tiempo, dejando pocos momentos para disfrutar con tus hijos.

Puede que aprovechaste esas horas tan valiosas o las dejaste pasar, pero lo cierto es que cuando quieres acercarte a ellos, no saben cómo reaccionar o están distantes, ¿te ha pasado?

A continuación, te compartimos algunas características y señales que te ayudarán a darte cuenta qué tan presente estás en la vida de tus hijos.

UN PADRE PRESENTE:

- Se da tiempo para ser niño otra vez, juega con sus hijos, propone y organiza salidas a nuevos lugares.
- Hace presencia no sólo con su físico, sino que está cuando lo necesitan brindando el cuidado y amor que sus pequeños requieren.
- Dedicar calidad de tiempo en la educación y aprendizaje de sus hijos.
- Usa la comunicación asertiva y clara.
- En conjunto con su pareja supervisa las tareas, da de comer y se hace responsable del hogar.

UN PADRE AUSENTE:

- Es adicto al trabajo hasta en los fines de semana. Sale de casa cuando sus hijos aún están dormidos y llegan cuando ya se acostaron.
- Le falta empatía e interés por conocer más de la vida de sus pequeños, incluso huye de los compromisos familiares.
- Tiene inmadurez emocional, batalla para hablar con su familia y se le dificultan las relaciones afectivas.
- Es irresponsable y desconoce a sus hijos o evita asumir su paternidad.

Recuerda que ser padre no es fácil, pero es una bendición que viene acompañada esencialmente de mucho amor.





LA FLORA INTESTINAL DE TU BEBÉ



Una de las cosas que más recomendamos es fortalecer el sistema intestinal para mejorar, entre muchas cosas, el sistema inmunológico y el funcionamiento neurológico de los niños. La flora intestinal o microbiota es un conjunto de billones de microorganismos vivos que están dentro de nuestro sistema digestivo.

Un bebé inicia la colonización intestinal al momento de nacer y hay algunos factores que lo determinan. Por ejemplo:

1. TIEMPO DE EMBARAZO.

El número de semanas que tenga el bebé al momento de nacer influye mucho en este aspecto.

2. VÍA DE NACIMIENTO.

La exposición a microorganismos que formarán la flora intestinal en un bebé nacido por parto vaginal es mucho mayor que la de un bebé nacido por cesárea.

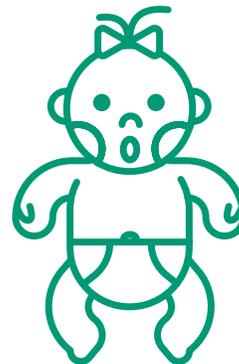
3. ALIMENTACIÓN ADECUADA.

Los niños alimentados con leche materna tienen predominio de ciertos microorganismos buenos, mientras que los niños alimentados con leche artificial pueden desarrollar enfermedades inflamatorias. Lo ideal es la leche materna.

Pero, ¿de qué nos sirve la flora intestinal?

Las funciones que tiene son muy importantes, ya que ayuda a la absorción adecuada de nutrientes, mejora el metabolismo intestinal, protege al intestino de enfermedades infecciosas e impacta positivamente al sistema inmunológico, volviéndolo más fuerte.

Cuando hay una alteración en la microbiota y predominan los microorganismos malignos en vez de los benéficos, decimos que hay una disbiosis.



Una disbiosis puede provocar:

- Inflamación intestinal
- Diarrea
- Dolor abdominal
- Enfermedades infecciosas en el intestino y el aparato respiratorio

A la larga todos estos padecimientos en el sistema inmunológico, pueden repercutir directamente en el funcionamiento neurológico de un niño.

Por eso, recomendamos mantener una alimentación saludable, tomar mucha agua, evitar lugares poco higiénicos para no tener contacto con microorganismos dañinos y desinfectar adecuadamente los alimentos. En caso de que estés embarazada y tu bebé requiera nacer vía cesárea, platica con tu médico para que lo coloquen rápidamente sobre tu pecho y puedas amamantarlo.

También hay recetas que puedes hacer en casa y de forma muy fácil, como el chucrut. Otra forma es tomar suplementos probióticos, solo busca que sean libres de gluten y recuerda que entre mayor número de microorganismos y mayor cantidad de UFC (Unidades Formadoras de Colonias) tengan, serán mejor.





MASAJE SHANTALA PARA CONECTAR CON TU BEBÉ

El masaje es una técnica sutil, tierna y agradable, donde por medio de la estimulación táctil podemos conectar de una forma intensa con el mundo corporal y emocional de un bebé.

Uno de los modos de favorecer el desarrollo y crecimiento de tu hijo es teniendo mayor contacto físico con él, en este caso el masaje es una buena y estimulante opción para lograrlo.

“Shantala” es una propuesta de masaje terapéutico, que busca transmitir al bebé sensaciones placenteras en un ambiente cálido. Se llama así porque era el nombre de una joven madre que masajeaba a su pequeño en las calles de la India. Un médico observó su técnica y la trajo a occidente hace 25 años.

La técnica consiste en aplicar una presión suave en el cuerpo de tu bebé, realizando movimientos descendentes. Al final se le da un baño para eliminar los restos de aceite, regular la temperatura y conseguir una relajación total.

Esta técnica posee múltiples beneficios emocionales y físicos para ti y tu pequeño, te compartimos algunos.



A TU BEBÉ:

- Estimula su sistema nervioso y endocrino.
- Mejora su funcionamiento digestivo, reduciendo el estreñimiento y los cólicos.
- Favorece el funcionamiento de su aparato respiratorio.
- Incrementa el apego y fortalece tu vínculo afectivo con tu pequeño.

PARA TI:

- En las mujeres puede reducir la posibilidad de depresión post parto.
- Ayuda a la relajación.
- Te aporta mayor conocimiento sobre las necesidades de tu hijo.
- Mejora tu conexión con tu bebé a través del contacto físico desde los primeros meses.



LFT. ANA KAREN MOLINA CARRAZCO
Rehabilitador AFYCC

rehabilitadorafycc@estrellaguia.mx

FOMENTANDO EL APRENDIZAJE EN CASA



Los padres son los primeros maestros y los que ejercen mayor influencia en la vida de sus hijos, por eso es importante que mantengan un vínculo muy fuerte con la escuela donde ellos estudian. Cuando las familias se involucran en la actividad escolar, los niños tienden a destacarse más y sus opiniones son más positivas.

Sobre todo para reforzar el éxito escolar, **los papás deben participar activamente en su aprendizaje.** Te compartimos algunos tips que puedes aplicar en casa:

- **Fomenta el aprendizaje:** Tu hijo necesita participar en actividades de aprendizaje activo, como hacer y responder preguntas, resolver problemas y explorar sus intereses. También en actividades de aprendizaje independiente, como leer o hacer la tarea por sí mismo.

- **Supervisa el uso de la televisión, los juegos electrónicos y el Internet:** Los niños invierten una gran cantidad de tiempo en estos aparatos, en vez de hacer tarea o participar en otras actividades escolares. Ayuda a tu pequeño a usar el Internet de manera adecuada y eficaz, mostrándole juegos que estimulen su creatividad e imaginación.
- **Ánimalo a leer:** La lectura lo ayudará a superarse en todas sus materias. Más aún, es la clave para el aprendizaje de toda su vida.
- **Habla con tu hijo:** Platicar y escuchar son dos factores que juegan un papel muy importante en el éxito y rendimiento escolar de tu pequeño. Gracias a ello manifestará una buena socialización con sus compañeros y maestros. Recuerda, es vital que demuestres interés en lo que dice y piensa tu hijo.



LEE. PATRICIA VEGA CARRANZA
Entrenador AFYCC

entrenadorafycc@estrellaguia.mx



CHUCRUT

El chucrut es el fermentado de la col; este famoso alimento nació en Alemania, pero gracias a sus grandes beneficios (es fuente natural de vitamina C y contiene propiedades que combaten el cáncer) ha llegado a todos los rincones del mundo.

INGREDIENTES:

- 1 col blanca de aprox. 1 kilo
- 1 cucharada sopera de sal de mar (opcional)

PROCEDIMIENTO:

- Corta la col en tiras pequeñas y colócala en un recipiente hondo. Machácala con tus manos para que poco a poco vaya liberando el jugo (puede tomar un poco de tiempo, sé paciente). En caso de que no obtengas suficiente jugo, puedes agregarle un poco de agua.
- Una vez que tengas el jugo, introduce la col y el jugo en un recipiente de cristal de almacenamiento, de tal forma que la col quede completamente sumergida y tápala.
- Por último, cubre con un paño el recipiente para que quede oscuro y, dado que la temperatura de nuestra ciudad es elevada, espera entre 5 a 7 días para gozar de sus excelentes beneficios.

HOT CAKES DE CACAHUATE

Recárguense de energía por la mañana con esta deliciosa y nutritiva receta.

INGREDIENTES:

- 1 ½ taza de cacahuete pelado (sin cáscara y sin sal)
- 1 taza de harina de avena o de maíz
- 2 huevos
- ½ cucharada de polvo para hornear
- ½ de cucharada de bicarbonato de sodio
- 5 cucharaditas de azúcar mascabado
- 4 cucharadas de mantequilla clarificada o aceite de coco (2 para la masa y 2 para los hot cakes)
- 1 ½ a 2 tazas de leche de almendra o de coco
- Sal de mar al gusto
- 5 cucharadas de miel cruda de abeja o de agave
- 10 fresas o 3 plátanos cortados o tu fruta preferida



PREPARACIÓN:

- Vierte el cacahuete en la licuadora y muele hasta obtener una crema de cacahuete.
- Mezcla la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato, el azúcar y una pizca de sal y luego agrega la mantequilla derretida o el aceite de coco, el huevo y al último la leche. Después bate con un globo o licúa hasta incorporar todos los ingredientes.
- En una sartén pequeña y engrasada, cocina a fuego bajo cada hot cake por ambos lados hasta que tomen un color dorado.
- Sírvelos con tu fruta favorita, báñalos con un poco de miel y a disfrutar.

¡No olvides acompañarlos con tu licuado o jugo preferido!

Realizado por Brigadistas de Gastronomía de la UAS: Alexis Félix Zavala y Natalia Gómez Garduño.

Francisco Márquez #9 Col. Chapultepec, Culiacán, Sinaloa T. 01 (667) 715 3702 . 01 (667) 715 1294



Estrella Guía / estrellaguia.mx

Estrella GUIA IAP trabaja en la promoción de la inclusión laboral sin discriminar personas por diagnósticos y estereotipos.