



¿QUÉ ES EL TDA?

Las siglas TDA hacen referencia al Trastorno por Déficit de Atención, el cual puede manifestarse con hiperactividad, inatención o impulsividad.

Se trata de una patología que afecta primordialmente a los niños y que altera su proceso de aprendizaje y comportamiento social.

Es importante conocer la diferencia entre el TDA y el TDAH. Los niños con TDAH son hiperactivos, tienen problemas para quedarse sentados y pueden ser tan inquietos que los maestros rápidamente sospechan que su comportamiento está relacionado con dificultades de atención. Por otro lado, los pequeños con TDA pueden pasar desapercibidos porque no son demasiado activos y no interrumpen en el salón de clases. Más bien, parecen penosos, “soñadores” o en su propio mundo; tienden a ser lentos, tardan en responder y procesar la información y a menudo se les dificulta diferenciar la información relevante de la irrelevante. Además, puede que se distraigan con facilidad y parezcan olvidadizos o descuidados.

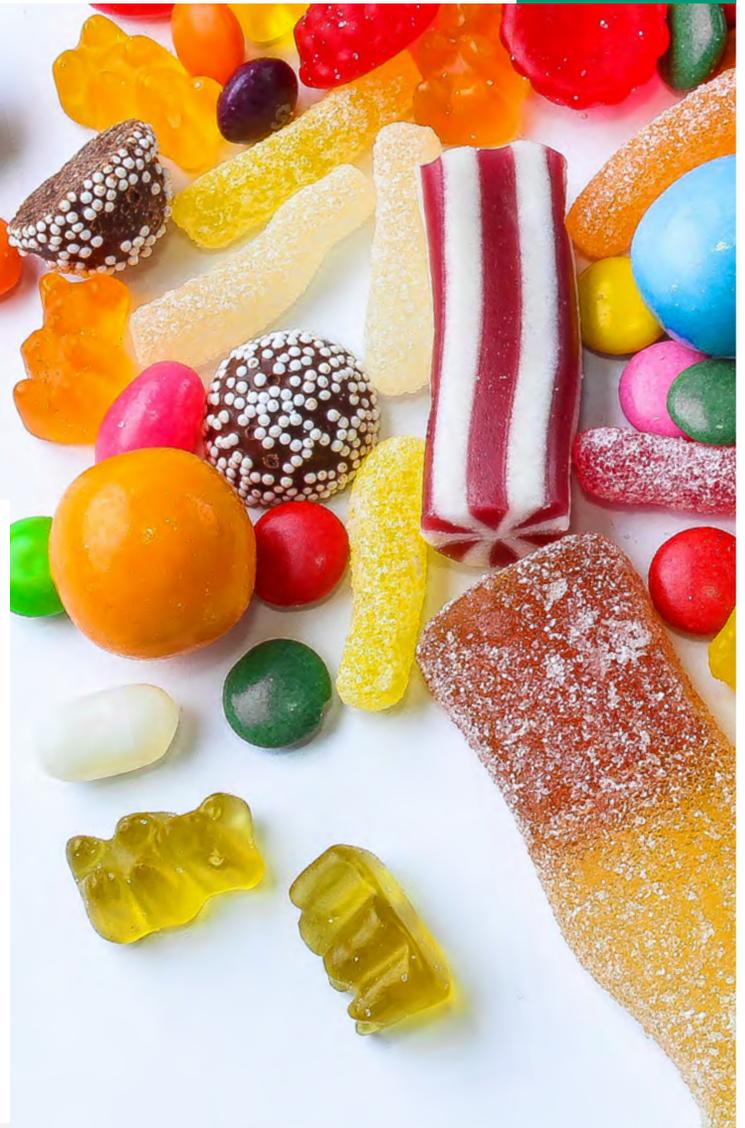
Dentro del aula, es necesario que los maestros realicen adecuaciones en el ambiente y la metodología de enseñanza que beneficien a los alumnos con TDAH y al resto del grupo. Existen algunas estrategias que pueden servir como guía para los docentes y adaptarse según las edades de los estudiantes. Con esto no se busca reducir el nivel de exigencia, sino modificar las condiciones en las que se desarrolla la clase. Así, por ejemplo, una tarea que está diseñada para realizarse durante una hora, puede cambiarse por cuatro tareas con una duración de un cuarto de hora cada una.

Además de las adecuaciones, es necesario que el maestro disminuya las barreras de aprendizaje y participación del alumno, tanto curriculares como actitudinales. Te compartimos algunos tips que le pueden servir al docente para lograrlo:

- 1** Conocer la situación del alumno
- 2** Profundizar en el conocimiento del trastorno
- 3** Establecer un vínculo maestro-alumno
- 4** Favorecer la integración
- 5** Adaptarse a las necesidades y diseñar adecuaciones curriculares al contenido



ALIMENTOS QUE DEBEN EVITAR LOS NIÑOS CON TDAH



El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), cada vez es más común en nuestro entorno. Según una publicación de 2014 de la revista Salud Mental, en Estados Unidos 1 de cada 11 niños, entre 5 y 17 años, lo padecen, también indica que persiste en la adolescencia hasta en un 80% y en los adultos hasta en un 60%. Por lo tanto, su pronta intervención, mediante un tratamiento multidisciplinario, es indispensable para mejorar las diferentes áreas del niño o niña que presentan este trastorno. Un aspecto fundamental es la alimentación, muchos expertos creen que comer ciertos alimentos puede desencadenar y empeorar los síntomas del TDAH, por lo que es necesario hacer algunas modificaciones en la dieta de los pequeños, para prevenirlos.

¿Qué alimentos debes evitar si tienes un niño o niña con TDAH?

1. Edulcorantes artificiales: Son azúcares artificiales que generalmente se agregan a productos que dicen '0% Calorías' o 'Sin azúcar'.

- ¿Cuáles son? Acesulfame, aspartamo, sacarina, sucralosa, entre otros.
- ¿Qué hacer? Leer etiquetas y procurar consumir alimentos hechos en casa.

2. Azúcares refinadas: Es el azúcar que ya paso por un proceso, es una sustancia que generalmente agregan a muchos productos.

- ¿Cuáles son? Azúcar blanca (refinada), azúcar morena, jarabe de maíz de alta fructuosa, dextrosa, fructuosa, glucosa, entre otros.
- ¿Qué hacer? Leer las etiquetas y sustituir por mascabado, stevia, azúcar de coco o endulzar con frutas naturales (sin abusar).

3. Colorantes: Como su nombre lo dice, se utilizan para darle color a los alimentos o productos.

- ¿Cuáles son? Tartrazina, amarillo 5 o 6, caramelo IV, rojo 6 y rojo 40, por mencionar algunos.
- ¿Qué hacer? Leer las etiquetas y procurar consumir alimentos hechos en casa.

4. Lácteos (caseína): Derivados de la leche de vaca.

- ¿Cuáles son? Leche, yogurt y queso principalmente.
- ¿Qué hacer? Leer las etiquetas y procurar consumir lechadas vegetales, ya sean de arroz, almendras o coco.



BENEFICIOS DEL DEPORTE EN NIÑOS CON TDAH

¿Tu hijo o hija tiene problemas para poner atención?, ¿no puede quedarse quieto?, ¿batalla para controlar su comportamiento? Pueden ser síntomas de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad o TDAH.

El TDAH afecta principalmente a los niños y ocasiona que les sea muy difícil concentrarse, prestar atención, quedarse quietos y controlar su comportamiento impulsivo. Después de la jornada escolar los alumnos con TDAH acumulan mucha tensión, debido a que constantemente se les exige estar calmados y atentos. Por eso, practicar deporte es una buena opción para que canalicen su exceso de energía de forma segura. Pero, ¿cuáles son los más adecuados?

Te compartimos algunos ejemplos:



Natación: El más recomendado para un niño o niña con TDAH por que le permite utilizar gran parte de su energía, además tiene otros beneficios como mejoras en la coordinación, el equilibrio, propiocepción, desarrollo de fuerza, entre otros.



Atletismo, gimnasia o baile: Mejoran la coordinación y las habilidades sociales de los niños y niñas con TDAH, además fortalece sus músculos.



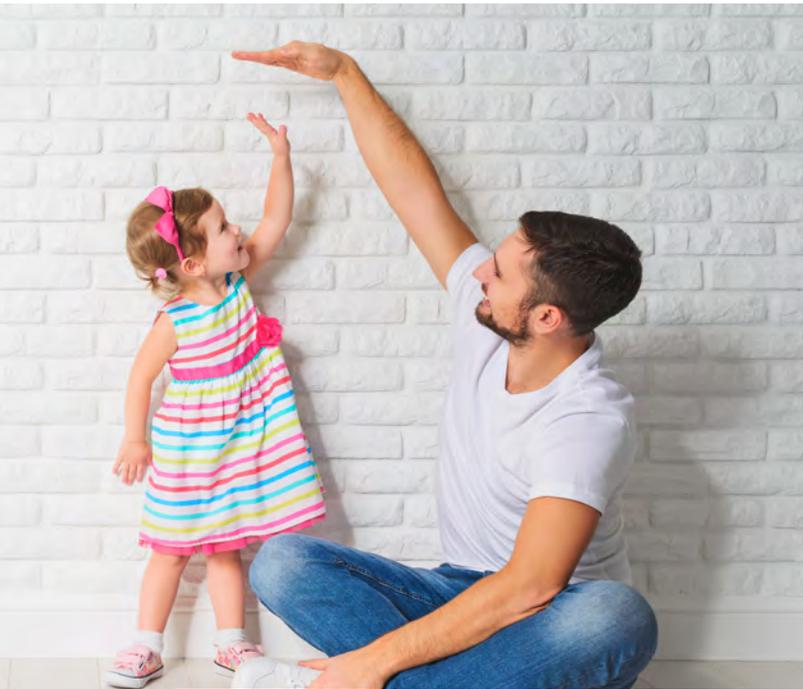
Judo y Taekwondo: Son muy recomendadas porque requieren disciplina para mantener la atención y organización.



Pasear en bicicleta: Esta actividad le permite al niño o niña sentir libertad y espacio mientras disfrutan con sus amigos.

Es muy importante que la actividad que realice siempre sea divertida para ellos, de esa manera lograrás captar mejor su atención por periodos más prolongados.





PAPÁ PRESENTE

Cuando en la vida de un hijo el papá está presente física y emocionalmente le permite crecer en armonía, ya que es una figura fundamental en el inconsciente del niño en crecimiento.

El padre representa la independencia, autoestima, seguridad y apoyo, lo importante para que se desarrolle todo estos aspectos, primeramente es que el padre dedique tiempo a escuchar con atención, se asegure de validar emociones, tener tiempo exclusivo para hablar de las historias de ambos.

En todos los tiempos han existido los padres ausentes, pero la sabiduría del ser humano es grandiosa y se toman los modelos masculinos cercanos como un abuelo, tío, u padrino. Solo hay que tener claro que debe relacionarse en un clima de respeto.

El padre es una luz en el camino que inicia desde el momento que se encuentran las miradas padre e hijo(a), cuando carga en brazos, besa, cambia pañales, juega, acompaña a mamá en el cuidado, y termina más allá de la vida.



PSC. MAIRA GERMÁN GUTIÉRREZ
Coordinador Educación Continua

educacioncontinua@estrellaguia.mx

ENSALADA DE QUINOA CON ADEREZO DE LIMÓN

La quinoa es una semilla con características únicas porque puede consumirse como un cereal, por eso, también se le dice pseudocereal. Destaca por ser natural, poco calórico, y muy nutritivo, ya que una taza de estas semillas contienen proteína, fibra, fósforo, hierro, zinc, potasio, magnesio y vitaminas del grupo B.

INGREDIENTES:

- 400 gramos de camarón o pollo en cubos (Previamente guisado en 2 cucharadas de aceite de coco con sal).
- 1 taza de semillas de quinoa.
- 4 tazas de espinaca "baby".
- 1 pimiento morrón amarillo cortado en bastones.
- ½ taza de arándanos.
- 2 aguacates cortados en cubos.
- 3 cucharadas de jugo de limón.
- ¼ de cucharadita de pimienta.
- 3 cucharadas de mayonesa casera.
- Sal de mar al gusto.

ADEREZO:

- 4 cucharadas de jugo de limón.
- ½ taza de aceite de oliva.
- ½ cucharadita de jengibre fresco finamente picado.
- ½ cucharadita de romero seco.
- Sal de mar al gusto.



PREPARACIÓN:

1. Pon a cocer la quinoa en una olla con agua a fuego alto para que llegue a ebullición. Reduce el fuego, tápala y déjala cocer a fuego lento de 15 a 20 minutos o hasta que el líquido se absorba. Retira del fuego y déja reposar durante 5 minutos.
2. En un recipiente hondo, mezcla la quinoa ya cocida con las espinacas, el pimiento, la mayonesa, los arándanos, el limón y el aguacate, y salpimenta. Posteriormente Agrega el camarón o pollo y mezcla.
3. Por último, licúa todos los ingredientes del aderezo junto con la sal y baña la ensalada. Sírvela sobre tostadas de maíz y acompaña la con la bebida de tu elección.

Realizado por Brigadistas de Gastronomía de la UAS:

Natalia Gómez Garduño y Alexis Félix Zavala

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.