



¿LA LACTANCIA ES SÓLO TAREA DE LA MUJER?

Se cree que la lactancia materna sólo puede realizarla una madre con su bebé, sin embargo, esto no sólo es tarea de la mujer, y tanto hombres como mujeres pueden practicarla. La lactancia materna no es solamente el acto de amamantar al niño(a) directamente del seno de la madre, también es proporcionarle al infante la leche que se extraiga la madre con cualquier medio, ya sea a través de un biberón, sonda o jeringa.

Existen tantos mitos sobre la lactancia que muchas mujeres, aún sin haber nacido su bebé, se preguntan si podrán amamantar, si les saldrá leche o si la leche que produzcan será suficiente para el bebé, pero tener estas dudas es como pensar si tus pulmones serán suficientes para vivir o si serán capaces de obtener el oxígeno suficiente. El hecho de estar pensando en eso genera estrés en las mujeres, un factor fuerte para disminuir la producción de leche.

Los beneficios de la leche materna son múltiples:

- El más conocido es el efecto que tiene sobre el sistema inmunológico del niño(a), evitando enfermedades, o en caso de darse, que la recuperación sea más rápida.
- También fomenta y ayuda a un mejor desarrollo neurológico, facilitando y fortaleciendo las conexiones cerebrales.
- Además, tiene efectos a largo plazo, como disminuir el riesgo de padecer diabetes, asma, alergias y obesidad en la adultez.

Por eso te invitamos a confiar en que eres capaz de amamantar, estés o no embarazada, tengas hijos o no, y apoyarte en las personas que te rodean para proporcionarle al bebé la leche materna y obtenga todos sus beneficios.

“Puede que la lactancia no sea la mejor opción para todas las madres, pero es la mejor opción para todos los bebés” - Lavinia Belli.





¡ENSEÑA A TU HIJO(A) A LEER DE FORMA DIVERTIDA!

A los niños(as) les encanta jugar, tú como madre, padre y cuidador puedes hacer que el juego, a parte de ser divertido, les transmita conocimiento. Una excelente opción para lograrlo son las tarjetas de lectura basadas en el **método Doman**, que además de estimular el desarrollo cerebral y la inteligencia del pequeño, consiguen que vaya aprendiendo mucha información valiosa, incluso que pueda leer tempranamente.

Sólo necesitas de media hora al día para realizar esta actividad y si lo practicas correctamente será divertido tanto para tu hijo como para ti.

Puedes iniciar este método desde el nacimiento hasta los 5 años de edad, ya que los niños(as):



1. Pueden asimilar fácilmente una gran cantidad de información.



2. Captan información a una velocidad sorprendente.



3. Entre más información asimilan, más se le graba.



4. Tienen una energía increíble.



5. Tienen enormes deseos de aprender.



6. Pueden aprender a leer si así lo desean.

¿Quieres aprender a aplicar este método?

Puedes acudir a nuestras instalaciones, con previa cita, y con gusto te enseñamos.



¿QUÉ ES EL REFLEJO DE MARCHA AUTOMÁTICA?

Los bebés recién nacidos poseen diversos reflejos o movimientos involuntarios que con el paso del tiempo, y como parte de la maduración del sistema nervioso, se van convirtiendo en patrones de movimiento. De los reflejos del bebé depende su capacidad para adaptarse y tener mayor control de su cuerpo, un ejemplo es el reflejo de la marcha automática.

Este es producido como una respuesta desencadenada a un estímulo, se observa en el bebé a partir del séptimo mes de gestación y se mantiene durante los primeros meses de vida, generalmente hasta el tercer o cuarto mes del bebé. También se le conoce como **“reflejo del andar automático”** o **“reflejo de la marcha primitiva”**.

Se corrobora cuando se sujeta al bebé por las axilas, colocándolo en posición vertical y al sentir el estímulo de una superficie plana, estira y flexiona las piernas alternadamente como si quisiera caminar.

Suele desaparecer cuando el bebé cumple su primer mes y reaparece, de manera voluntaria, entre los ocho y los doce meses de vida, cuando se prepara para empezar a caminar. Si este reflejo continúa de forma automática, más allá de los primeros meses, se puede considerar como un signo de alerta en su desarrollo.



LFT. ANA KAREN MOLINA CARRAZCO
Rehabilitador AFYCC

rehabilitadorafycc@estrellaguia.mx

EL TIEMPO Y LA AUTORREGULACIÓN EN LOS NIÑOS

En algunas ocasiones he visto a padres de familia desesperarse porque sus hijos no quieren dejar de jugar, ver la televisión o irse de la casa de la abuelita o los primos. Sé que esto no es sencillo porque el niño está disfrutando en esos momentos, por eso te comparto algunos consejos que te pueden servir:



1. Define el tiempo para la actividad.

Por ejemplo, si lo dejarás ver la televisión una hora, es importante recordarle el tiempo que pactaron.



2. Marca el tiempo restante de dicha actividad.

Dirígete a él con firmeza y recuérdale el tiempo que resta: *“Te quedan diez minutos de juego”, “En cinco minutos nos vamos”, “Sólo te restan cinco minutos para...”*. Hacerlo es muy efectivo pero es importante que lo cumplas.

Cuando marcas tiempos le permites a tu hijo(a) autorregularse y prepararse emocionalmente, además de proporcionarle una estructura firme y de respeto para toda su vida.



PSC. MAIRA GERMÁN GUTIÉRREZ
Coordinador Educación Continua

educacioncontinua@estrellaguia.mx



CREPAS FRUTALES



Las crepas son la versión francesa de los hot cakes, con frecuencia contienen frutas y otros rellenos para el desayuno, o carnes y quesos para el almuerzo o cena. Son muy fáciles de preparar y si incluyes los ingredientes adecuados, además de deliciosas, serán nutritivas.

INGREDIENTES:

- 1 ½ taza de harina de avena (pulveriza la avena en la licuadora)
- 1 ½ taza de leche de coco o almendras
- 1 huevo
- 2 cucharadas de azúcar mascabado
- 2 cucharadas de aceite de coco o de mantequilla clarificada
- ½ taza de crema de cacahuete casera
- 2 manzanas verdes o rojas en rodajas delgadas
- 1 taza de fresas en rodajas delgadas
- ¼ de taza de miel cruda de abeja o de agave

1.



Licúa la harina, la leche, el huevo y el aceite de coco por quince segundos hasta que todo se integre.

3.



Sirve cada crepa untando crema de cacahuete por dentro, luego dóblala formando un triángulo y agrega las frutas encima.

2.



Calienta un sartén a fuego medio y vierte la mezcla para crepas. Extiéndela hasta que quede lo más delgada posible y cocina por tres minutos. Voltéala para cocer del otro lado por dos minutos más. Repite este paso hasta utilizar toda la mezcla.

4.



Por último, báñalas con la miel y acompáñalas con la bebida de tu elección.

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.