



CLAVES PARA EDUCAR EN POSITIVO

Al hablar de la cooperación en casa hago referencia a la participación activa de quienes conforman la familia en las actividades.

La cooperación es una aptitud que se va enseñando y aprendiendo en conjunto entre padres e hijos. Por eso, al enseñarle a los pequeños este valor, es necesario tomar en cuenta algunos elementos, como señala *Nelsen Jane* en su libro *La Disciplina Positiva*, para evitar enfrascarte en discusiones sin sentido positivo.

Te comparto algunos de los puntos que señala el autor:



Comprende

Es importante que el niño se sienta entendido, así será más fácil que vaya sintiéndose más seguro. La comprensión es un punto clave para el acercamiento sincero, por lo que tienes que sentirlo para expresarlo: “Entiendo cómo te sientes”. Puedes compartir alguna experiencia similar que hayas vivido.



Crea un vínculo

Compartir cómo te sientes emocionalmente respecto a lo que sucede abre la oportunidad de entablar estrechamente un vínculo de comprensión. De esta forma le enseñas que tú también sientes emociones y las expresas de una manera clara y asertiva.



Busquen soluciones

Pregúntale si tiene alguna idea de cómo solucionarlo, puedes darle algunas alternativas de solución y que comente al respecto. Sólo debes dar alternativas, nunca defines las soluciones, esto motiva para que sea tu propio hijo quien las proponga.

Recuerda que enseñas para la vida y que en ese enseñar también aprendes. Tus hijos verán todo lo que haces, por lo que es mejor predicar con el ejemplo; este ejercicio sólo funciona si eres auténtico y sincero al compartir con tu hijo.

Fuente: Nelsen Jane (2009). *La Disciplina Positiva* (2da edición). México: Ediciones Ruiz





¿POR QUÉ DEBEN GATEAR LOS BEBÉS?

A partir de los seis meses de vida se recomienda que los bebés comiencen a conocer el suelo para que empiecen a reptar y luego gatear, ya que es muy importante para su desarrollo.

Hay muchos bebés que no gatean y dan sus primeros pasos sin haberlo hecho. Sin embargo, el gateo es una etapa esencial para el desarrollo que le sirve para prepararse para las etapas posteriores.

Te compartimos ocho razones importantes por las que tu hijo (a) debe gatear.



1. El gateo conecta los hemisferios cerebrales

y crea rutas de información cruciales para la maduración de las diferentes funciones cognitivas.

2. Desarrolla el patrón cruzado,

que es la función neurológica que hace posible el desplazamiento corporal en equilibrio del cuerpo humano.

Ese movimiento comprende el del eje de las caderas y el de los hombros. Al gatear se tonifican adecuadamente los músculos, que más adelante le permitirán al niño mantener la columna perfectamente recta cuando esté maduro y poder ponerse de pie.

3. Desarrolla el sistema vestibular y el sistema propioceptivo.

Ambos sistemas permiten saber cómo y dónde está cada parte de nuestro cuerpo, así como el equilibrio.

4. Permite el enfoque de los ojos.

Al mirar al suelo para colocar la mano o la rodilla convenientemente, el niño enfoca los dos ojos en un mismo punto a corta distancia. Este es un estupendo ejercicio muscular para los ojos y es tal su importancia que, según estudios de optómetras, el 98% de los niños con estrabismo no gatearon lo suficiente de pequeños.

5. El niño siente la tactilidad de la palma que está viendo.

Esto tiene una serie de ventajas de manualidad fina que luego influirán en la escritura. Además, al masajear la palma de la mano, esta envía información al cerebro de dónde está y de las diferentes sensaciones y texturas que siente.

6. Le ayuda a medir el mundo que lo rodea y se adapta al medio.

7. Favorece a establecer posteriormente la lateralización del cerebro,

que es cuando uno de los hemisferios se convierte en dominante y el otro en servidor para no tener que operar ambos a la vez.

8. Ayuda a poder escribir en el futuro.

Mediante el gateo se va desarrollando la coordinación cerebral ojo-mano. Cuando el niño gatea se establece entre ambos una distancia similar a la que más adelante habrá entre ojo y mano a la hora de leer y escribir.

Debido a esto, y simplemente porque es algo natural, es importante darle a nuestros hijos todas las oportunidades de gatear.





¡PONLE MÚSICA A LA VIDA DE TUS HIJOS!

Desde que el bebé está en el vientre de mamá tiene la capacidad de escuchar los sonidos que vienen del exterior, entre ellos la música.

Después del nacimiento la música continúa siendo un elemento clave para el desarrollo de los bebés y niños de forma integral.

La música tiene muchos más beneficios de los que podemos creer en los primeros años de vida, es por eso que te compartimos algunas ventajas de ponerle música a tus hijos:

Estimula su desarrollo integral

Activa el cerebro estimulando la actividad neuronal, mejora su escucha y aprendizaje del habla, lo cual es necesario para retener la información nueva que perciben diariamente.

Ayuda a su desarrollo motor

Mejora su coordinación, equilibrio y reacción ante los estímulos que perciben del medio donde se encuentran.

Mejora su concentración, atención y memoria

La repetición de sonidos contribuye a crear patrones de atención y desarrollar la capacidad de memorizar letras y canciones.

Contribuye a su adquisición del habla

Aprenden a distinguir el ritmo de las sílabas y a discriminar los diferentes sonidos, lo cual favorece el desarrollo del lenguaje. Estimularlos de forma sonora es clave para el aprendizaje del habla.

Estimula su imaginación y creatividad

La música contribuye a fomentar y alimentar capacidades como inventar, imaginar e improvisar.

Mejora la capacidad de comunicación y relación con el entorno

Favorece la creación de diversas habilidades que les ayuda a relacionarse mejor con los demás.

Ayuda a su desarrollo emocional

La música les permite expresar sus emociones.

Los tranquiliza

Escuchar música aumenta el nivel de endorfinas, brindando una sensación de bienestar y reduciendo el estrés. De hecho puede utilizarse como terapia en niños con hiperactividad.

Como vez, son muchos los beneficios de la música en los pequeños, atrévete a ponerles diferentes ritmos y melodías en su vida, con el tiempo te lo agradecerán.





GRUPOS Y TALLERES



Caminar Juntos

Sesiones para familiares y cuidadores de niños, dirigidas por un coach y familias que con su experiencia aportan gran valor al proceso del descubrimiento personal.



Sesiones gratuitas



Sábado
Sesión quincenal



11:00 A
13:00 HRS.



Estrella
Guía



Camino y Esperanza

Sesiones para padres de familia, dirigidas por un coach que guía al desarrollo de la conciencia para reconocer y potenciar las fortalezas.



Sesiones gratuitas



Sábado
Sesión quincenal



11:00 A
13:00 HRS.



Estrella
Guía



Creciendo Juntos

Un espacio de apoyo emocional enfocado en padres de familia, para compartir experiencias y brindar tranquilidad.



Sesiones gratuitas



Todos los
Martes



10:00 A
12:00 HRS.



Estrella
Guía



Circuito Integral

Aprende técnicas para fortalecer las habilidades cerebrales de tu hijo. Este taller consta de cinco temas: "Nutrición y cerebro", "Cerebro en movimiento", "Un mundo de sensaciones", "Movimiento es la clave" y "Estimulando la curiosidad".



Cuota de recuperación \$100 por tema



22 SEP.
Parte 1
2 temas

29 SEP.
Parte 2
3 temas



9:00 A
14:00 HRS.



Estrella
Guía

'SUSHI' DE HUEVO

El huevo es un alimento muy completo y con muchas propiedades nutricionales. Es alto en proteínas, las cuales son necesarias para los niños en edad de crecimiento. También es una alta fuente de hierro, sodio y vitaminas A y D, y la principal fuente de colina, un nutriente que favorece el desarrollo del cerebro.

INGREDIENTES:

- 10 huevos (o 3 claras por persona)
- 3 zanahorias (2 en julianas y 1 rallada)
- 1 aguacate en rebanadas delgadas
- 1 ½ pepinos en julianas sin semilla
- 25 a 30 ejotes enteros (pasados por agua hirviendo y sal por 5 minutos)
- 3 cucharadas de mayonesa casera
- 5 cucharadas de aceite de aguacate o maíz
- Sal de mar al gusto

PREPARACIÓN:

1. Bate con un tenedor dos huevos, o tres claras, hasta que estén espumosos y añade una pizca de sal.
2. Vierte los huevos batidos en un sartén a fuego medio con una cucharada de aceite y extiende girando el sartén hasta que quede como una "tortilla" delgada. Cocina por ambos lados hasta que esté bien cocida. Repite este proceso con todos los huevos.
3. Coloca en un plato la "tortilla" de huevo, unta mayonesa casera y agrega tiras de pepino, zanahoria y aguacate. Enrolla fuertemente y corta en rodajas finas estilo sushi.
4. Agrega encima una cucharadita de "topping", el cual puedes elaborar mezclando la zanahoria rallada con mayonesa. Acompaña el platillo con ejotes enteros y la bebida de tu elección.

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.