



ESTRELLA GUÍA IAP

EDICIÓN NO. 41

CULIACÁN, SINALOA.
PUBLICACIÓN MENSUAL ENE // 2019



INSTITUCIONALIDAD
Y TRANSPARENCIA
Cemef

Junta de
Asistencia
Privada
SINALOA

¡FELIZ AÑO NUEVO!

2019

Confía en la magia de
los nuevos comienzos.



AMOR Y FIRMEZA

PARTE 3

En esta tercera parte de amor y firmeza revisaremos un estilo que está tomando mucho impulso en la actualidad, donde los padres ausentes de cuerpo y mente actúan sin firmeza y sin benevolencia, trayendo como consecuencia:

- **En el presente:** Hijos abandonados, descuidados física y emocionalmente, con gran necesidad de afecto, inseguros e inmaduros.
- **En el futuro:** Deserción escolar, apáticos, actos destructivos, sin empatía, ansiosos, poco afectivos, con rasgos depresivos, entre otros.

Este estilo es preocupante ya que hay carencia de reglas, límites, consecuencias, amor, caridad, comprensión y ser escuchados.

Los hijos(as) regularmente están a cargo de otra persona ya que el padre o madre son incapaces de cuidarlos y mucho menos educarlos, por lo tanto hay una apatía total, un estado de abandono e indiferencia.

Si estás en este estilo te invito a reflexionar y buscar ayuda profesional.

Fuente: Matriz de estilos disciplinarios de Paul Hauck





¿QUÉ ES EL REFLEJO DE PRENSIÓN?

¿Has notado como cuando tocas la mano de tu bebé es capaz de cerrar fuertemente sus manos para sujetarlo?

A esta habilidad se le conoce como reflejo de prensión y forma parte de los reflejos con los que nacen todos los bebés y que le permiten responder automáticamente ante ciertos estímulos.

Lo curioso del reflejo de prensión es que no es exclusivo de las manos, sino que también está presente en los pies. Podrás observar que cuando algo roza la planta del pie del bebé, doblará sus dedos como si intentara tomar algo.



Algunas características de este reflejo son:

- Como todo reflejo, es un acto involuntario que se presenta como respuesta a un estímulo que se brinda a sus manos o pies.
- Suele producirse de forma más notoria durante el primer y segundo mes de vida del bebé.
- En el caso de las manos desaparece alrededor de los 6 meses.
- En el caso de los bebés prematuros tiende a ser más fuerte.
- Es una señal que indica el buen funcionamiento del sistema nervioso. Como todos los reflejos, este se integra a cierta edad para dar paso a un movimiento más coordinado de sus manos, en caso de que se permanezca después de cierta edad podría ser alerta del incorrecto funcionamiento de este sistema.
- En el tercer mes comienza a transformarse en un agarre menos fuerte pero con mayor movimiento y control en la realización del movimiento.
- A partir del cuarto mes sus sentidos están mucho más maduros y sus acciones son intencionadas y dirigidas. De aquí en adelante la coordinación del bebé va aumentando y comenzará a ser capaz de alcanzar un objeto y tomarlo con ambas manos.
- En el caso de los pies su presencia se extiende hasta los 9 meses de vida.





TU HOY... TU MAÑANA

"Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieres estar mañana", Walt Disney.

Más que darte información, quiero aprovechar este espacio para crear un poco de consciencia; por eso te pregunto, *¿qué estás haciendo hoy por ti, qué te va a llevar a tener esa salud y calidad de vida en tu futuro?* Porque lo que hoy estemos haciendo tendrá mucho que ver con nuestra calidad de vida cuando seamos mayores, con la cantidad de años que viviremos, y sobre todo, impactará en cómo pasaremos esos días que viviremos con las personas que más amamos, porque lo que hoy hagamos, también impactará en la vida de ellos.

Creo firmemente que en nuestras manos está cambiar la historia de nuestro estado, de nuestro país, de nuestro mundo. Porque comenzando con nosotros mismos vamos a impactar en nuestros seres queridos y ellos en otros, logrando así ese cambio que tanto buscamos.

Cada día que pasa cuenta y repercute en nuestra salud y nuestra vida.

Por eso hoy te invito a que este año que inicia, tengamos como propósito el tomar la responsabilidad de nuestra salud y de nuestra vida, y hagamos cosas que nos lleven a eso:

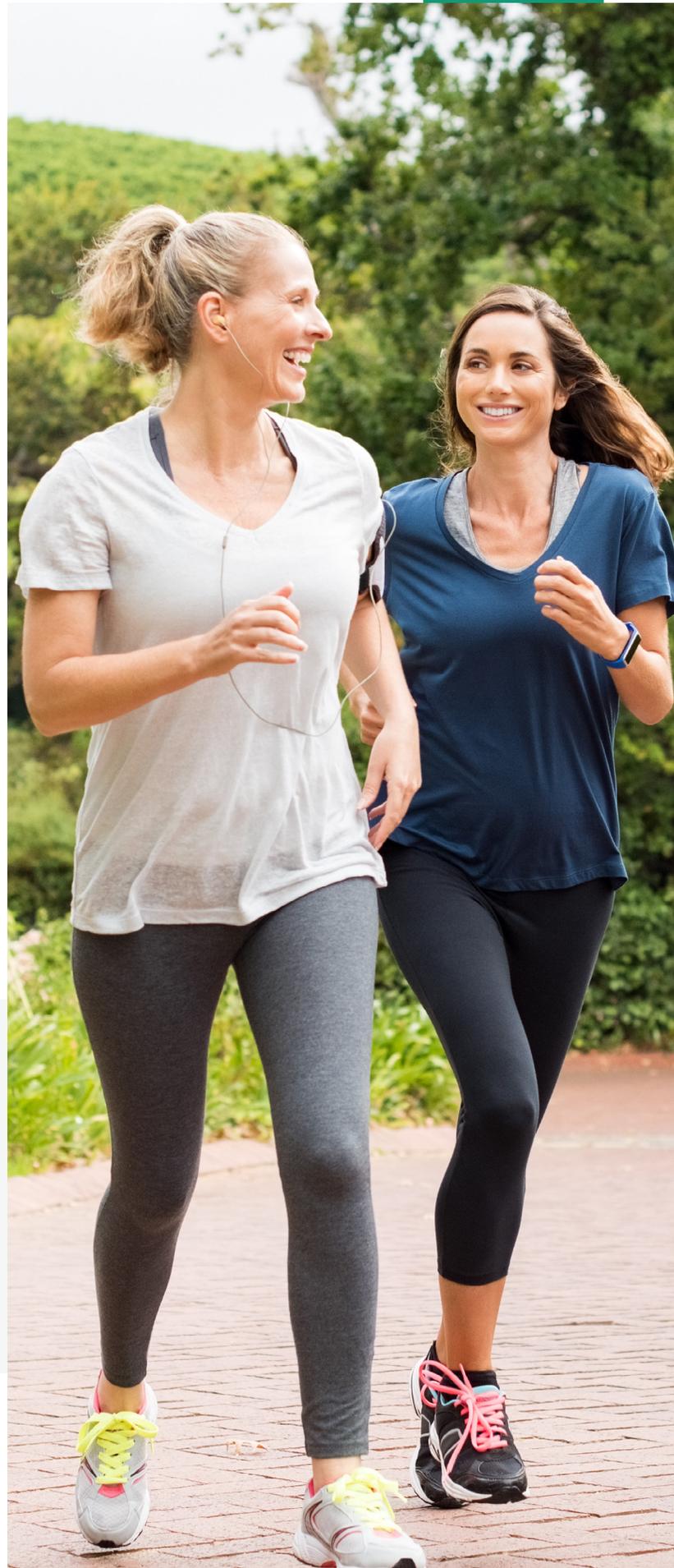


- Comer sanamente.
- Hacer ejercicio.
- Hidratarnos, pasar tiempo de calidad con los seres que amamos.
- Meditar o realizar alguna actividad que nos apasione.
- Cuidar nuestro medio ambiente.
- Ser cordiales y respetuosos.
- Ser incluyentes, entre otros.

Porque nuestras acciones hoy, serán nuestro estar del mañana.

¡Hazlo por ti y por ellos!

¡Feliz año!



BOLITAS DE CREMA DE CACAHUATE CON AMARANTO



PORCIONES:

INGREDIENTES:

- ½ tza de dátiles sin semilla ya rebanados
- 3 cdas de crema de cacahuete
- ½ tza de avena
- ½ tza de amaranto
- 1 cdas de arándano deshidratado
- 2 cads de coco rallado
- 3 cdas de miel de abeja

PREPARACIÓN:

1. En un bowl se mezcla todos los ingredientes hasta poder manejar la mezcla con las manos y hacer bolitas. Si no se alcanzan a formar las bolas, se puede agregar un poco más de miel.
2. Haz bolitas con la mezcla, refrigéralas cubiertas o tapadas por 10 minutos y sirve.

Realizado por Brigadistas de Gastronomía de la UAS:

Natalia Gómez Garduño y Alexis Félix Zavala

RIIE EN TU ESCUELA

En el mes diciembre estuvimos en el CAM 42 en La Cruz de Elota, donde los padres de familia participaron en los grupos de acompañamiento emocional. ¡Muchas gracias por acompañarnos!



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.