



¿QUÉ TAN SALUDABLE TE ENCUENTRAS?

¿Eres maestro o cuidador primario?, es importante que revises tú salud.

Según la Organización Mundial de la Salud la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Ahora vamos revisando, si el bienestar da tranquilidad y al estar tranquilo tenemos como resultado salud, ¿qué tan saludable te encuentras?

Para averiguarlo te invitamos a contestar este pequeño test:

- Siento que no me comprenden
- Al levantarme por la mañana me siento cansado
- Me enoja con facilidad
- Se me dificulta reírme de las cosas simples
- Me duele alguna parte de mi cuerpo o enfermo frecuentemente



Si contestaste que sí en dos o más preguntas, tienes que hacer un alto y dedicar tiempo para atender las señales de tú cuerpo y mente.

Cuidar sin cuidarse es un riesgo, ya que si das tanto para otros, es importante dar igual o más para ti.

Frase para practicar:

“Elijo cuidarme y respetarme, soy valioso”





ESTRATEGIAS PARA NIÑOS CON SÍNDROME DOWN

Todos los niños son capaces de aprender si sabemos enseñarles. Si observamos que un alumno no está logrando los aprendizajes esperados, es importante replantearnos qué objetivos, actividades o métodos podemos incluir para facilitar el aprendizaje.

En el caso de los alumnos con Síndrome de Down es importante conocer cómo aprenden para poder adaptar las estrategias docentes a su estilo de aprendizaje, así como algunas de las características generales para tomarlas en cuenta como un punto de partida y aprovechar sus puntos fuertes.

Algunas de estas características son:

- Tienen mejor percepción y discriminación visual que auditiva
- Presentan diferencias con el procesamiento de la información
- Tienen mejores respuestas motoras que verbales.
- Dificultades de atención y tendencia a la distracción
- Son muy buenos imitadores
- Les cuesta tomar la iniciativa en las interacciones



Dicho esto, es importante respetar su ritmo de aprendizaje, busca facilitar su aprendizaje con distintas herramientas y apoyos de acuerdo a estas características como, por ejemplo:

- **Realiza clases visuales:** utiliza imágenes, dibujos y gráficos que le ayuden a prestar más atención.
- **Dale mensajes y ordenes breves:** háblale pausado y dale tiempo para captar y responder el mensaje, da instrucciones de una en una para que no las olvide y al momento de enseñar o dar una instrucción puedes hacer una demostración, recuerda que son buenos imitadores.
- **Préstale ayuda:** cuando sea necesario, pero no hagas todo por él y motívalo a realizarlo por el mismo.
- **Enfócate en sus habilidades:** en lugar de sus limitaciones y debilidades.



LIMPIA TU HOGAR DE FORMA NATURAL

¿Recuerdas que cuando tu bebé estaba recién nacido te decían que lavaras su ropa con jabón neutro o lirio?, ¿por qué crees que sea esto?

Por los ingredientes que contienen los productos, debido a la inmadurez del bebé en sus primeros meses de vida son más propensos a presentar alergias o reacciones ante estos. Pero, aunque ya estemos adultos, no quiere decir que los ingredientes de determinados productos no nos produzcan alteraciones. Sí lo hacen, sólo que no nos damos cuenta.

Y es que parece que, como no los ingerimos, creemos que no hay forma en la que llegue a nuestro cuerpo y la realidad es que al momento en que usamos estos productos se gasifican, por lo que se contamina el aire que respiramos, produciendo diferentes alteraciones como fatiga, dolores de cabeza, sinusitis, asma, irritación de ojos y de pulmones; incluso algunos son potencialmente cancerígenos y otros provocan alteraciones endocrinas.

Por lo tanto, te comparto algunos de los ingredientes que pueden traer los productos de limpieza y que debes evitar.

- Fosfatos
- Ftalatos
- Éteres de Glicol
- Etoxilatos de nonilfenol
- Formaldehído
- Disolventes derivados del petróleo
- Lauril sulfato de sodio

Te recomiendo utilizar opciones más naturales para la limpieza como el bicarbonato de sodio, vinagre blanco, agua oxigenada y limón. Revisa la receta que te compartimos en este boletín para que veas cómo combinarlos para obtener un potente limpiador natural.





LIMPIADORES NATURALES

Solución 1:

- 20 gotas de extracto de semilla de toronja
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio
- 1 taza de vinagre blanco
- 1 taza de agua
- 1 bote atomizador nuevo

Solución 2:

- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 taza de agua
- 1 bote atomizador nuevo

Solución 3:

- 1 taza de agua
- 1 taza de vinagre blanco
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio
- Jugo de ½ limón
- 1 bote atomizador nuevo

Preparación:

1. Mezcla los ingredientes de casa solución en cada bote atomizador.
2. Rocía el producto y déjalo reposar de 5 a 10 minutos.
3. Enjuaga muy bien para eliminar los residuos.

Nota: El bicarbonato de sodio y el vinagre formarán una espuma cuando se mezclen. Asegúrate de usar un recipiente profundo y verter lentamente.



GRUPOS Y TALLERES



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



Camino y Esperanza

Sesiones para familiares y cuidadores de niños con desorganización cerebral, 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



Jóvenes con entereza

Grupo de apoyo emocional dirigido a jóvenes que tienen alguna discapacidad, para compartir experiencias y brindar tranquilidad.



Sesiones gratuitas



30 MAR



13:30 A
14:30 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



02 MAR
Parte 1
(2 temas)

09 MAR
Parte 2
(3 temas)



9:00 A
13:30 HRS.



Estrella Guía

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.