



EQUINOTERAPIA Y AUTISMO

El autismo es un trastorno que afecta gravemente a los individuos que lo presentan, generándole problemas de integración social y ensimismamiento.

Debido a esto, su desarrollo normal se ve condicionado y afecta a los roles que deben de cumplir a lo largo de su vida diaria.

Actualmente el autismo tiene un gran interés a nivel mundial y cada vez se conoce más del uso de animales con fines terapéuticos para tratar este trastorno.

Un ejemplo es la equitación terapéutica, la cual influye positivamente en el desarrollo de la comunicación y de la interacción social de las personas con autismo y otros trastornos del neurodesarrollo.

¿Qué es la equinoterapia?

La equinoterapia consiste en utilizar el movimiento rítmico del paso del caballo para crear una terapia de relajación y transmitir al jinete una serie de movimientos producto del movimiento del animal.

Con esta terapia encontraremos beneficios en algunas áreas como lo son:

- **Beneficios a nivel físico:** Permite desarrollar fuerza y tono muscular debido a los ajustes que el niño debe de estar realizando constantemente para mantener la postura. Además, controlar las riendas le ayuda a desarrollar la coordinación entre el lado derecho e izquierdo del cuerpo.
- **Beneficios sensoriales:** Al montar a caballo estimula su sistema vestibular con los cambios de dirección, velocidad y las inclinaciones que se pueden realizar en un paseo. El tacto del pelaje del caballo estimula la piel del niño. Además, los sonidos y olores del caballo, así como el ambiente en el que se realiza el paseo, ayudan a su estimulación.
- **Vínculo emocional:** El cuidado de un caballo ayuda a que el niño aprenda sobre los sentimientos de otros seres vivos y la responsabilidad de cuidar a otro. Este vínculo ayudará al niño con autismo a desarrollar habilidades sociales y de comunicación en todas las áreas de su vida.





BENEFICIOS DE LEER EN VOZ ALTA A LOS NIÑOS

Una forma para introducir a los niños a la lectura es leerles en voz alta, ya que puedes atraer su atención de forma agradable y despertar su curiosidad e imaginación.

Cuando lees un cuento en voz alta puedes hacer gestos, mover el cuerpo y utilizar una gran variedad de entonaciones como la sorpresa, el miedo o el asombro, que les da vida a los personajes y al ambiente donde se desarrolla la historia. De esta forma generas en los niños la capacidad de realizar representaciones mentales indispensables para entender y dar significado al mundo que los rodea.

Por medio de tu voz también fortaleces los vínculos afectivos, ya que compartes un momento muy especial con los pequeños y generas en ellos bienestar, seguridad y sentirse apreciados.

Los niños a los que les han leído desde pequeños aprenden a leer más rápido, por eso te compartimos algunas recomendaciones que puedes seguir con tus hijos o alumnos.

1. Elige junto a ellos el libro o cuento que más les guste

Deja que disfruten de las imágenes el tiempo que necesiten, permíteles hablar, hacer preguntas y moverse mientras escuchan la lectura.

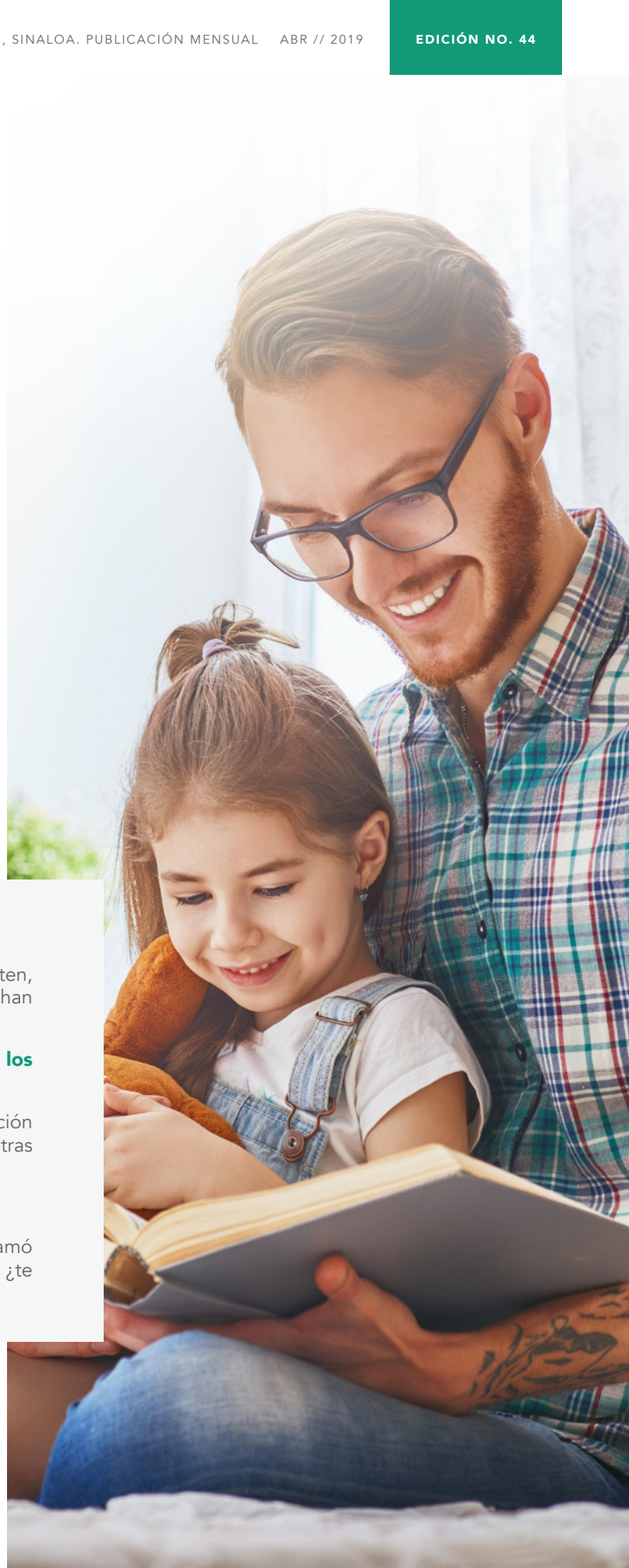
2. Escucha con interés, atención y respeto la opinión de los niños sobre la lectura.

De esta forma permites que desarrollen su propia intuición crítica, la búsqueda de soluciones, la autoconfianza, entre otras habilidades.

3. Realiza preguntas abiertas.

Puedes utilizar preguntas como, ¿hubo algo que te gustó o llamó tu atención del libro?, ¿te identificaste con algún personaje? o ¿te ha pasado algo similar a tí?

Aprovecha la curiosidad y el potencial de los niños, recuerda acompañarlos para que la lectura sea más agradable y efectiva.



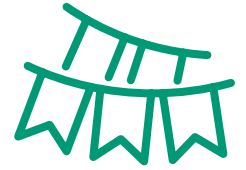


TIPS PARA UNA FIESTA SALUDABLE

Abril es el mes del niño y la niña y se presta para realizar festejos en grande.

Seguramente al momento de organizar el evento lo primero que pensarás es en los dulces para ellos creyendo que son indispensables, pero no lo son.

Existen otras alternativas para celebrar y divertirse evitando el exceso de azúcar, por eso te presentamos algunos tips que compartió la Alianza por la Salud Alimentaria para tener una fiesta saludable.



- **Enfoca la fiesta en la actividad**



En lugar de pensar en los alimentos que vas a dar, enfócate en las actividades que los pequeños realizarán. De esta forma evitarás llenar la fiesta de alimentos poco saludables ya que la actividad principal serían los juegos, haciendo el evento más divertido.

- **Realiza el evento después de la comida**



Si haces la celebración antes de la comida posiblemente los pequeños estarán más hambrientos y si en el festejo hay alimentos chatarra los comerán sin pensarlo. En cambio si los pequeños van después de haber comido, no estarán tan hambrientos y comerán menos snacks.

- **Involucra a tus hijos(as)**



Los pequeños son muy creativos y podrías sorprenderte de lo que podrían hacer con tu ayuda. Si involucras a tus hijos en la organización verás cómo irán surgiendo ideas que te llevarán a realizar una fiesta súper divertida y que no esté centrada en la comida o dulces.

- **Sigue la regla 4x1**



Esta regla te ayudará a tener más alimentos saludables en la fiesta y consiste en que por cada alimento poco saludable, existan 4 saludables.



Como ves, una fiesta también puede ser divertida con alimentos saludables. Puedes aprovechar la gama de colores de las frutas y verduras para realizar diferentes figuras con ellas y agregarles limón y chile en polvo.





ALMA DE NIÑO(A)

El alma de un niño(a) tiene como misión enseñarnos a los adultos a que no hay diferencias de color, raza, sexo, nivel socioeconómico, ni discapacidad; nos enseña a disfrutar las pequeñas cosas de la vida como jugar con una hoja de papel, reír y sorprenderse por algo inesperado.

Crecimos y nos olvidamos de esa parte auténtica para entrar al mundo adulto, donde hay censura de emociones, acciones y palabras para encajar, muchas veces en apariencias, dejando de lado nuestra alma de niño(a).

Es importante conectar con esa parte oculta en lo profundo de nuestro corazón, para recordar la sencillez, humildad, amistad, honradez, alegría, curiosidad, sorpresa, los deseos de aprender, entre otros.

Alimentemos positivamente el alma de los niños y niñas con los que convivimos diariamente y así rescatar a nuestro niño(a) interior, tomando plena conciencia de que está dentro de nosotros, esperando ser aceptado y amado.

Frase para practicar:

***“Rescato quien soy,
me conecto con mi niño(a) interior
dando sentido a mi vida”.***



Psic. Maira Germán Gutiérrez
**COORDINADOR EDUCACIÓN
CONTINUA**

educacioncontinua@estrellaguia.mx

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

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.