



DESDE EL CORAZÓN DE PAPÁ

Los hijos se gestan y crecen en el corazón de los papás.

“Soy papá y tengo un hijo con discapacidad. Por el momento no lo he escuchado decirme papá; no hace falta, ya que me lo dice cada día con su sonrisa, sus abrazos y su mirada al dejarlo en la escuela. Sobre todo, tengo la certeza en mi corazón que me ama, y eso me da la oportunidad de ser el mejor papá para él”.

“No me considero el mejor papá, he dejado que mi hija haga por si sola la tarea, que asuma la consecuencia de sus actos, he puesto límites claros para la conducta, he callado cuando de mi boca ha querido salir un insulto o adjetivo, marco tiempos para las responsabilidades, motivo y procuro estar presente en los momentos importantes. Hay una lucha constante en mí ya que los parámetros del buen padre hoy en día son diferentes a los míos, soy papá con todas sus letras y elijo mi responsabilidad”.

“En momentos de enojo con mi padre siendo pequeño decía que yo iba a ser diferente con mis hijos, que los dejaría hacer todo lo que a mí me prohibían y me restringían. He fallado, no he podido cumplir en dejarlos que se desvelen viendo televisión, jugar toda la tarde, no hacer tarea escolar, no ayudar en las tareas de casa, desistir por los sueños, conocer a sus amigos, entre otras cosas. En fin, ser papá me cambió hasta mi manera de pensar”.

“El corazón, la mente y todo mi ser se transforman al tener en mis brazos un pedacito de mí, soy papá y no lo cambio por nada”.

Frase para practicar:

“Mi vida es grandiosa, agradezco quien soy”.





¿CUÁL ES EL ROL DE LOS PADRES EN EL PROCESO EDUCATIVO?

El proceso educativo de los hijos comienza por la familia, conforme va creciendo y se integra a la escuela se convierte en un trabajo en equipo: escuela y familia.

Esta tarea debe ser compartida, ya que si lo visto en la escuela no se refuerza ni se le da seguimiento en casa, resulta más difícil afianzar estos nuevos conocimientos.

A los padres a veces se les dificulta comprender cuál es su rol en este proceso y cómo pueden involucrarse, pero son indispensables. La familia actúa como soporte básico para la educación de los pequeños y es en casa donde se fortalece la autoestima, por eso cuando los padres se involucran se obtienen mejores resultados en la escuela. Además, los pequeños tienen un mejor rendimiento académico y tienen una actitud más positiva hacia todas las actividades escolares.

Dicho esto, te invito a motivar e impulsar el aprendizaje de tu hijo:



1. Felicítalo ante los buenos resultados académicos.



2. Valora su esfuerzo y dedicación empleado en el estudio.



3. Mantén una buena comunicación con los maestros del centro educativo, ellos te pueden guiar sobre sus logros, avances, limitaciones y soluciones educativas estratégicas para apoyarlos en casa y darle seguimiento.



4. Participa de manera activa en las actividades de la escuela, de esta forma le demuestras interés por sus estudios, se sentirá acompañado en su desarrollo académico y le dará mayor seguridad para enfrentar este nuevo reto.

Nunca es demasiado tarde para involucrarse en la educación de tu hijo.





¿ES REALMENTE CEREAL?

Con las prisas de cada día es común dar a los pequeños cereal como desayuno. ¿Esto es malo?, NO... siempre y cuando realmente sea cereal.

Los cereales comerciales o de caja, por lo general, están hechos a base de harina refinada, lo que significa que no es harina de grano entero. Este tipo de harina no contiene propiedades benéficas para el cuerpo, como la fibra y sus nutrientes; y al consumirla se metaboliza igual que el azúcar, porque no hay fibra que lo compense.

En pocas palabras, no se está comiendo cereal, sino pura azúcar. Debido a esto, es común que cuando el niño(a) desayuna cereal de caja y se va a la escuela, tenga hambre muy pronto y no esté atento en clases; no sólo por hambre, sino por la gran cantidad de azúcar.

Otro punto muy importante es que a estos cereales le agregan sustancias como colorantes y edulcorantes artificiales, creando adicción en nuestros pequeños. También se puede llegar a pensar que como el cereal está adicionado con vitaminas y minerales debe ser bueno, pero no lo es. Estos se tienen que añadir por normatividad para que puedan estar en mercado, porque al refinar la harina, le quitaron sus propiedades.

Entonces, ¿para qué la refinan? Porque es más barato para las compañías y la ganancia es mayor.

Por lo tanto, te recomiendo que busques un cereal que sea de harina de grano entero o mejor aún, crear tu propio cereal. Puedes hacerlo con avena, amaranto u otros cereales, si a tu hijo(a) le encanta el chocolate puedes agregarle cacao y endúlzalo con stevia o mascabado. Créeme que estos no tienen nada que pedirle a los comerciales.vfws





¿POR QUÉ DEBES JUGAR CON TUS HIJOS?

Ser mamá o papá conlleva grandes responsabilidades en la crianza de los hijos, como pasar tiempo de calidad con ellos. El uso de la tecnología y el ritmo acelerado de vida, son algunos de los motivos que impiden convivir con ellos. Por eso, te decimos por qué es tan importante que dediques tiempo para jugar con tus hijos:

- Conserva la confianza entre hijos y padres.
- Genera un impacto de emociones positivas en la salud física y emocional.
- Alimenta la autoestima de hijos y padres.
- Fortalece los vínculos afectivos.
- Ayuda a reconocer las habilidades, gustos y fortalezas de los hijos.



Asegúrate de que los juegos vayan de acuerdo a la edad de tus hijos. Tanto los niños como sus padres, son seres que merecen amor, felicidad y respeto.



Psic. Angela Varenka Santamaría Juárez
COLABORADOR EDUCATIVO

colaboradoreducativo@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



Jóvenes con entereza

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



Sesiones gratuitas

29 JUN

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

08 JUN Parte 1 (2 temas)

15 JUN Parte 2 (3 temas)

9:00 A 14:00 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.