



COMUNICACIÓN NO VERBAL EN EL AULA

En el proceso de la enseñanza-aprendizaje existe una interacción constante entre maestros y alumnos en la que participa la comunicación verbal, aquello que comunicamos con signos lingüísticos, y la comunicación no verbal, es decir, los gestos, posturas y conductas que adoptamos al hablar; siendo las dos igual de significativas es común que enfoquemos nuestra atención en el mensaje e información que vamos a transmitir y dejemos de lado cómo lo decimos.

La comunicación no verbal es un elemento clave para construir un entorno y clima favorable dentro del salón de clase, con ella se refuerza, complementa y anima lo que se expresa de manera verbal, no olvides que tu cuerpo también comunica.

Es por eso que te compartiremos algunos puntos a considerar y que pueden servirte como herramienta favorable en el estilo de enseñanza, si prestas atención a tu lenguaje corporal:

- 1. Interactúa con la mirada.** Al estar parado frente al grupo es importante dirigirte a todos y no enfocar tu atención en una sola persona, es una manera de invitar a todos a participar y tomarlos en cuenta.
- 2. Utiliza tus brazos y manos.** Son una herramienta para enfatizar y enriquecer aquello que dices con las palabras. Con ellas muestras emociones así que evita esconder las manos y cruzar los brazos ya que puede restar fluidez y naturalidad al mensaje, también sostener y jugar de manera inconsciente con una pluma u otro objeto puede distraer a los alumnos.
- 3. Controla tu voz.** Cuida el tono y el volumen que utilizas para captar su atención, la voz desempeña un papel fundamental ya que a través de ella se canaliza lo que se piensa y siente. Cuando se utiliza la voz con diferentes matices en la entonación, motivan, estimulan y facilitan la comprensión del mensaje.
- 4. Cuida las expresiones faciales.** Sonríe a tus alumnos, cuando lo haces propicias un ambiente positivo y amable, demostrando un estilo de enseñanza vivo y animado ideal para captar su atención, en cambio cuando no lo haces pueden perder interés a lo que dices y percibirte como aburrido.

Trabajar y tomar conciencia de tus conductas no verbales ayudará a comunicarte de forma asertiva con los alumnos y hacer de tu trabajo un proceso eficaz y satisfactorio.





¿TU HIJO(A) TIENE UN OBJETO FAVORITO? NO SE LO QUITES

Seguramente has observado que tu hijo(a) tiene un objeto favorito, como un osito, un muñeco o una cobija, incluso puede ser hasta una pelusa; cual sea su objeto preferido tiene un papel muy importante en el proceso de desarrollo de tu pequeño.

Una vez que tu bebé comienza a chuparse su manita pasa a una etapa donde crea un vínculo especial con algún objeto o juguete. Este objeto especial es un soporte que le permite a los niños transitar de una etapa a otra, como lo es de la dependencia, cuando se es bebé, a tener que quedarse en el preescolar cuando mamá o papá se van a trabajar, es decir a ser más independientes.

Estos son algunos beneficios de estos objetos especiales:

- Les ayuda a procesar la frustración
- Calma sus emociones, si está enojado o triste
- Permite transitar de la dependencia a ser más independiente
- Les permite entender el mundo que lo rodea
- Estimula la imaginación y la creatividad
- Sirve para relacionarse con los demás

Evita:

- **Obligarlo a dejar el objeto o juguete.** Es un proceso natural dejarlo y es importante que experimente la pérdida.
- **Reemplazarlo si lo pierde.** Mejor apóyalo emocionalmente, recuerda que no es un objeto cualquiera, está cargado de emociones, experiencias y recuerdos.
- **Lavarlo.** El aroma le permite a tu hijo tener recuerdos afectuosos de mamá o papá, logra tranquilizarlo cuando se sienta solo o enojado. Mejor dialoga con tu hijo(a) para lavarlo y lleguen a un acuerdo.

Mamá, papá, el objeto favorito de tu hijo es un aliado tuyo. Disfruta su infancia con amor y respeto.





Hola mamá...

Llegué a tu vida sin avisar, entré a tu corazón sin tocar y tú me recibiste con amor.

Cuando me esperabas soñabas en lo que sería de mí cuando llegara, escuchaba tus palabras amorosas, tus canciones y todo lo que preparabas para cuando yo naciera, estabas muy ocupada pensando en mí.

La vida te quiso sorprender dando un revés a la historia, la cual hemos construido paso a paso y alma con alma. Yo solo tengo una palabra que encierra todo lo que he vivido a tu lado, GRACIAS; por no rendirte, por tenerme paciencia, por darme tus cuidados, por esos días que has sacado fuerzas para cargarme, en los momentos que has dejado que me caiga y enseñarme que puedo levantarme, por esas lágrimas que en ocasiones se asoman en tus ojos porque me enseñan que eres humana, sobre todo por enseñarme que mamá es la palabra más hermosa que está en mi mente y en mi corazón y encierra gran parte de la grandeza de lo que soy, te acepto y te amo.

Frase para practicar:

**"Estoy satisfecho(a)
con las cosas que hago".**



Psic. Maira Germán Gutiérrez
COORDINADOR EDUCACIÓN
CONTINUA

educacioncontinua@estrellaguia.mx

REFLEJO DE MORO

Todos los bebés recién nacidos poseen ciertos movimientos involuntarios llamados reflejos que representan un signo de salud dentro de lo normal.

El reflejo de Moro o de sobresalto del bebé, consiste en que el bebé extiende los brazos y abre rápidamente las manos con las palmas hacia arriba y extendiendo los dedos con los pulgares flexionados en el momento en el que siente falta de apoyo, normalmente se presenta ante un cambio brusco de posición.

El bebé se sobresalta, tensa la musculatura de su cuerpo, abre los ojos como asustado e incluso es muy normal que comience a llorar. Una vez que se termina la valoración del reflejo, el bebé regresa a su posición normal con los brazos hacia el cuerpo, los codos flexionados y finalmente regresa a su estado de relajación.

Se suele detectar este reflejo en la primera exploración al bebé y se mantiene presente hasta los tres o cuatro meses de edad, cuando suele desaparecer.

La ausencia de este reflejo en un bebé se considera anormal y sugiere un daño en el cerebro o médula espinal del bebé, o bien cuando solo se presenta en un lado del cuerpo puede ser signo de que exista alguna fractura de clavícula o daño de algún nervio.



Por el contrario, cuando este reflejo persiste más allá del cuarto o quinto mes de edad puede de igual forma indicar algún daño a nivel neurológico.



LFT. Ana Karen Molina Carrasco
REHABILITADOR AFYCC

rehabilitadorafycc@estrellaguia.mx



CREMA DE VERDURAS CON TOSTADAS



Ingredientes

- 300 g de espinacas o acelgas (puede sustituirse por 5 calabazas tiernas)
- 2 papas medianas en cubos medianos
- 3 zanahorias en cubos medianos
- ½ cebolla blanca en cubos medianos
- 2 cditas de aceite de aguacate o maíz
- ½ cdita de pimienta
- 2 ajos finamente picados
- 3 tzs de leche de coco o almendra
- 2 cdas de fécula de maíz nixtamalizada
- 1 ½ litro de agua
- Sal de mar al gusto

Preparación

- Hierve en una olla el agua y vierte las verduras, excepto las espinacas o acelgas y la cebolla (si utilizas calabaza, debe ir con las demás verduras). Después de 15 minutos de cocción, vierte las acelgas o espinacas y dejar cocinar 5 minutos más. Retira del fuego, reserva el agua y escurre las verduras.
- Lleva a la licuadora las verduras cocidas con un toque de sal, pimienta, la fécula y la leche. Licúa hasta incorporar los ingredientes (poco a poco para no saturar la licuadora).
- Aparte, vierte el aceite en una cacerola al fuego junto con la cebolla y el ajo, cuando la cebolla esté "transparente" agrega lo licuado y el agua donde se cocieron las verduras. Cocina hasta que hierva y espese.
- Sirve acompañando de una tortilla de maíz tostada y la bebida de tu elección.



Alexis Félix Zavala
Natalia Gómez Garduño
BRIGADISTAS DE GASTRONOMÍA
DE LA UAS

brigadistasgastronomia@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.