



LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL TDAH

Los niños(as) con Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDAH) tienen problemas para concentrarse, controlar impulsos, planificar actividades, entre otros aspectos.

Hoy en día, la actividad física es una alternativa de tratamiento del TDAH, además de las opciones farmacológicas. La actividad física es sinónimo de jugar y de estar activos durante el día.

Aunque el deporte es beneficioso para todas las personas en general, en el caso de los niños con TDAH tiene aspectos importantes como el funcionamiento ejecutivo, las habilidades sociales, el comportamiento, las emociones y el rendimiento escolar.

Está comprobado que realizar una actividad ayuda a los niños a alejar las distracciones y concentrarse con mayor facilidad en una tarea determinada.

¿Cuáles son los deportes más adecuados para niños con TDAH?

Los deportes más individualizados, con órdenes que sean directas, que fomenten el contacto directo con el entrenador y la automatización de comportamientos positivos son los más adecuados. Algunos deportes de grupo y en ciertos aspectos desafiantes, no son los más recomendados ya que son más estructurados y en ocasiones las órdenes se pueden volver difusas, algo negativo en estos casos.

Deportes ideales para niños con TDAH:

- Natación
- Artes marciales
- Yoga
- Tenis
- Equitación



Además, algo que siempre se tiene que tener en cuenta al momento de elegir actividades son los gustos y preferencias del niño(a).

En cuanto a la duración de las sesiones de trabajo se ha observado que lo más recomendable para conseguir efectos positivos es aproximadamente de 50 minutos, ya que en sesiones más pequeñas no se aprecian los beneficios y en sesiones mayores se pueden obtener incluso resultados contraproducentes.





BENEFICIOS DE CANTARLE A TU BEBÉ

Las canciones de cuna, también conocidas como nanas, son transmitidas principalmente por las abuelas y las madres.

Estas canciones son el primer contacto con la cultura y la poesía, formando parte importante en el desarrollo de tu bebé.

Frecuentemente relacionamos que las canciones de cuna son para dormir a los niños, sin embargo tienen otras funciones y aquí te las presentamos:

- **Calmar.** A través de tu voz suave le transmites cariño a tu bebé para calmarlo cuando está irritado.
- **Convivencia.** Las canciones de cuna también enseñan reglas, normas y valores, ideales para niños en edad preescolar.
- **Pre-lectura.** Son el primer acercamiento a la poesía, por lo tanto, favorece la creación de rimas y poemas antecesores de la lectura.

Si deseas que tus hijos se tranquilicen, aprendan a convivir y tengan gusto por la lectura cántales una canción de cuna.

Te recomiendo:

Para los más pequeños: *Nanas para dormir niñas despiertas* de Pedro C. Cerrillo Torremocha. Un compendio de canciones de cuna escritas por un abuelo a su nieta recién nacida.

Para los que comienzan a leer: *Vamos a cazar un oso* de Michael Rosen. Es la versión escrita de una canción inglesa que te invita a involucrarte en las aventuras de una familia.





TIEMPO PARA TI

Quien cuida a otros, debe cuidarse a sí mismo.

Papá, mamá, maestro; espero y dediques tiempo para conectarte con tus necesidades, tú cuidas y mereces disfrutar momentos que te den bienestar y equilibrio personal; te comparto algunas cosas que puedes hacer para ti:

1. Ve la película que has pospuesto
2. Sal con tus amigos
3. Cuida una planta
4. Pinta, canta, baila, escribe, etc.
5. Sal de viaje en familia o solo
6. Camina descalzo
7. Ve a la playa
8. Come tu postre o platillo preferido
9. Llama a un ser querido
10. Aprende algo nuevo

La lista de cosas que puedes hacer para ti es tan grande y rica como la elijas, quizá en estos momentos surgió algo que tenías guardado en tú mente, y puedas hacer un proyecto para cumplirlo, define tiempo y acciones para que vayas midiendo tu avance. El autocuidado es un acto de amor que te regalas a ti mismo.

Frase para practicar:

“Soy feliz, amo la vida y lo que venga de ella”





EL MICROBIOMA INTESTINAL EN LAS ETAPAS DE LA VIDA

Constantemente se habla de la flora intestinal y cómo impacta a nivel cerebral. Sin embargo, es importante que vayamos más allá de sólo esto, por eso te hablaremos del microbioma, el conjunto de los microbios y sus genes que se encuentran en el cuerpo.

El microbioma varía de persona a persona, ninguno de nosotros tiene el mismo y esto depende de muchos factores. Estos, como menciona el doctor Meyer en su libro "Pensar con el estómago", dependen de los genes de cada persona, la flora materna que todos adoptamos de nuestras madres, los microbios de las personas que están a nuestro alrededor, la actividad física y por supuesto, la alimentación.

Como ves, hay factores que realmente no podemos cambiar, como los genes y la flora materna con la que tuvimos contacto en algún momento, pero sí podemos hacer cambios en la alimentación.

Y es que, hay dos periodos en la vida de los humanos donde hay mayor déficit de diversidad de la flora intestinal, en la infancia y en la edad adulta. Es aquí en donde hay mayores alteraciones neurológicas, siendo en la infancia los trastornos en el neurodesarrollo y en el adulto mayor los trastornos neurodegenerativos.

Por eso, la flora intestinal involucra a todo ser humano y no sólo es importante cuidarla en los niños que presentan algún tipo de desorganización cerebral sino en cualquier persona y en todas las etapas de la vida.



Dra. Thalía Cristina Leyva Torres
MÉDICO CERTIFICADO LINCA

afycc@estrellaguia.mx



GELATINA DE FRESA

Ingredientes:

- 3 tazas de fresa
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de grenetina
- ¼ de taza de agua hirviendo (para diluir la grenetina)
- 6 cucharadas de azúcar mascabado

Preparación:

- 1.- Licúa las fresas con agua y azúcar hasta que quede una mezcla homogénea, reserva tiempo en el refrigerador o afuera.
- 2.- Mezcla la grenetina con agua hirviendo, sin dejar de batir con un tenedor, cuando la mezcla esté totalmente disuelta, incorpórala con las fresas en un recipiente de cristal y remueve hasta que se integre.
- 3.- Sirve en porciones individuales y refrigera hasta que cuaje, cuatro horas aproximadamente.



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

afycc@estrellaguia.mx

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.