



APEGO Y ESTIMULACIÓN TEMPRANA

En el desarrollo infantil, el apego hace referencia al vínculo afectivo que se forma entre la madre y su hijo en los primeros años de vida. Es una relación emocional muy fuerte que proporciona al niño sentimientos de seguridad, consuelo, agrado y placer; mientras que en la mamá produce protección, ternura y amor incondicional.

Durante los primeros años de vida se desarrolla el cerebro del niño y se determina en gran medida el funcionamiento motor, sensorial y socio-emocional de la persona en el futuro; por eso son importantes las experiencias afectivas recibidas durante los primeros años de vida.

Cuando es constante el cuidado y la atención que se le dan al bebé, de acuerdo con las señales y necesidades afectivas o físicas que demuestre; el apego se desarrollará más sobre la confianza y la seguridad. Esto traerá como resultado un mejor comportamiento social, una mayor capacidad para controlar sus emociones y dominar las situaciones de estrés.

Es aquí donde la estimulación temprana desempeña un papel muy importante para su desarrollo, ya que todas las acciones que realicemos desde este periodo, ayudan a proporcionar al niño las experiencias que necesita para desarrollar al máximo sus potencialidades.

Algunas actividades que ayudan a desarrollar el vínculo afectivo entre madre y bebé son:

- **Colecho:** esta práctica consiste en que los niños duerman con sus padres, ofrece múltiples beneficios tanto para la madre como para el bebé.
- **Método mamá canguro:** se fundamenta en el contacto piel a piel entre la madre y el bebé, además de los cuidados de alimentación, estimulación y protección que ella provee.
- **Lactancia materna:** favorece al apego en los bebés al ser una actividad diaria, además de los muchos otros beneficios que trae consigo.
- **Masaje:** realizarlo en todo el cuerpo es una gran opción, de preferencia acompañado de música clásica.
- **Ejercicios:** pueden hacerse con los brazos y piernas mientras se platica con el bebé, dedicando ese tiempo solamente para él.

La importancia del apego en la crianza nos muestra que tenemos que entregar todo el cariño, afectividad y contacto físico que podamos a los niños. Es de este modo como ellos aprenderán a enfrentar el mundo de forma adecuado.





PEDIR AYUDA, SÍMBOLO DE HUMILDAD

Entre el 90 y 95 por ciento de nuestros pensamientos solo son patrones recurrentes que no tienen que ver con la realidad. Quizá, en ocasiones, te dejes manipular por tu ego y esos pensamientos te mandan información equivocada que no ocupas de los demás y que puedes estar ahogando en situaciones de desesperación, angustia y pérdida de sentido de la vida. Ten cuidado ya que puedes sentirte extremadamente aislado e incomprendido.

Te invito a que analices ¿cuál es el mensaje que envías a los demás? ¿Realmente eres feliz desgastando toda tu energía?

No te sientas mal de pedir ayuda, es un signo de amor hacia ti mismo, aceptar que eres una persona valiosa sin tener que ser perfecto y que puedes pedir ayuda en cualquier momento.

Siempre hay personas que te aman, dispuestas a hacer cualquier cosa por y para ti, solo es cuestión de hacerlo saber porque nadie puede leer tu pensamiento; recuerda que parte de la vida es la ayuda mutua.

Al principio te costará trabajo dejar el hábito de querer hacer y resolver todo por tu cuenta, y no digo que eso este mal, solo que en algunas acciones es necesario y conveniente dejarte ayudar, por tu salud física y mental.

Haz un recuento de la veces que te han ayudado, de las muchas que seguramente has ayudado y verás que puedes tener un sentimiento agradable, de bienestar y de mucho agradecimiento. Retómalo, siéntelo y verás que eso te sirve para recobrar la confianza y poder pedir ayuda cuando consideres necesario.

Frase para practicar:

“Recobro la confianza cada día”.





LA IMPORTANCIA DE LOS ABUELOS EN LA FAMILIA

Todos los días son un buen momento para reconocer el maravilloso papel que desempeñan los abuelos en las familias, sobre todo en la crianza y la educación. Son los compañeros ideales, amigos, cronistas, excelentes cocineros y baúles llenos de recuerdos impregnados de muchos sentimientos.

El rol de los abuelos es muy importante para las buenas relaciones en la familia como en la sociedad, por qué:

El rol de los abuelos es muy importante para las buenas relaciones en la familia como en la sociedad, por qué:

- Transmiten valores
- Fomentan la práctica de tradiciones familiares y culturales
- Fortalece los lazos sociales y familiares
- Comunican leyendas, cuentos y canciones
- Nos llenan de afecto
- Brindan apoyo en la crianza de los nietos
- Educan

Es muy importante reconocer el papel que desempeñan los abuelos, tanto en la sociedad como en las familias. Ellos son los lazos para generar buenas relaciones sociales y a través de sus recuerdos nos hacen saber quiénes somos.

Recuerda que el respeto a la vejez es la base para una mejor sociedad. Habla con ellos con paciencia y amor, y permite que disfrute de su vejez junto a los que más quiere.

Por eso, este Día del Abuelo queremos reconocer su gran labor e importancia en las familias.

 **28 DE AGOSTO:
DÍA DE LOS ABUELOS**

“Un abuelo siempre será la estrella más hermosa y brillante en nuestro camino”.



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA EN EL APRENDIZAJE

En agosto se conmemora la Semana Mundial de la Lactancia Materna, establecida por la Organización Mundial de la Salud OMS para fomentar esta práctica.



La lactancia materna es el mejor modo de proporcionarle a tu bebé los nutrientes que necesita, ya que tiene múltiples beneficios. Te compartimos algunos de ellos:

- Aporta toda la energía y nutrientes necesarios para los primeros meses de vida.
- Protege al bebé de enfermedades infecciosas y crónicas, además favorece a una pronta recuperación en caso de presentar alguna.
- Promueve el desarrollo sensorial y cognitivo.
- Apoya el buen crecimiento y desarrollo de los niños.
- Fortalece el vínculo entre madre e hijo.

A lo largo de los primeros tres años de vida se da un desarrollo importante en la madurez cerebral y gracias a los

compuestos que contiene este alimento natural, una de las áreas que se ven beneficiadas son el desarrollo cognitivo y el crecimiento de los niños.

También, los procesos de aprendizaje están estrechamente relacionados a una efectiva ejecución de las funciones cerebrales. Por lo que el vínculo afectivo, que se genera durante la lactancia, adquiere importancia en el tema, debido a que los estímulos afectivos que reciben durante esta etapa, serán la base del desarrollo emocional de los pequeños.

Como ves, la lactancia además de ser un alimento natural, le brindará a tu bebé herramientas importantes para propiciar un óptimo proceso de aprendizaje.



Psp. María Teresa Bernal
ENTRENADOR AFYCC

entrenadorafycc@estrellaguia.mx

RIIE EN TU ESCUELA

Durante el ciclo escolar 2018-2019 contribuimos al fortalecimiento emocional de los padres de familia de 22 centros educativos de Culiacán. También orientamos y capacitamos a los docentes y apoyamos el neurodesarrollo infantil de los alumnos.



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.

¡Queremos escucharte! Ingresa a arbitrajevalor.com y comparte tus quejas o sugerencias acerca de nuestro trabajo.