



EL ESTRÉS INFANTIL

El estrés es una respuesta de nuestro cuerpo ante una situación que demanda una adaptación o cambio que puede afectar a adultos, jóvenes y niños. Está relacionado con cambios fisiológicos, situaciones con mucha tensión, impotencia, soledad, relaciones tóxicas (personas autoritarias, ambivalentes o rígidas), entre otras situaciones.

Cuando nos estresamos se libera una hormona llamada cortisol que permite que nos movilemos y nos enfrentemos a situaciones de emergencia, impactando positivamente en nuestro sistema inmune. Sin embargo, mantenernos en un elevado estado de estrés perjudica significativamente en nuestra salud y está asociado a enfermedades cardiovasculares, diabetes, muerte de hormonas que afectan la memoria, dificultad en el aprendizaje, depresión, entre otras afectaciones.

Conoce cuáles son los síntomas para identificar si tú hijo o hija se siente estresado.

- Se muerde las uñas
- Constante sudoración
- Miedo o fobias
- Preocupación
- Se siente nervioso y mueve mucho las manos, pies o dedos
- Alteración en el sueño
- Reacciona agresivo o irritado
- No logra concentrarse

Identificar los síntomas es de gran importancia para cuidar la salud física, mental y emocional de tu hijo. Puedes ayudarlo a prevenir o superarlo enseñándole diferentes estrategias para manejar las situaciones que le producen estrés y así pueda ir desarrollando las suyas. Te recomendamos acercarte a un profesional para tratar este tema.





CONSEJOS PARA DESARROLLAR HÁBITOS DE ESTUDIO

¿Qué es un hábito? Se denomina hábito a aquella actividad o comportamiento que por repetirse de manera constante o con cierto grado de frecuencia se vuelve algo natural; por lo tanto, si hablamos de hábitos de estudio son aquellas actividades y estrategias que los estudiantes practican de manera regular para asimilar su aprendizaje.

Es importante mencionar que para adquirir dichos hábitos de estudio es necesario practicar, implica esfuerzo y requiere de tiempo, por eso los padres de familia y educadores pueden propiciar en los niños estrategias útiles para facilitar su aprendizaje; al hacerlo no solo traerá consecuencias positivas en el ámbito escolar sino también aprenderán constancia y disciplina, la cual va a necesitar a lo largo de toda su vida y cuanto antes empecemos mejores resultados se obtendrán.

Ahora bien, ¿cómo puedes fomentar estos hábitos de estudio?

Te mencionamos algunas recomendaciones con las que puedes iniciar:

- 1. Toma en cuenta su alimentación y horas de sueño para iniciar la formación de un hábito.** Al cubrir de manera correcta estas dos necesidades le ayudarás en su concentración y rendimiento académico.
- 2. Fija un horario para que realice sus deberes escolares.** Cuando determinas tiempos fijos será mucho más factible acostumbrarlo a esta rutina y pueda crear y mantener el hábito.
- 3. Establece un espacio fijo para estudiar.** Es importante que sea un lugar adecuado, cómodo y sin distracciones para realizar sus tareas.
- 4. Acompáñalos en su tiempo de estudio.** Obtener la atención de un adulto se vuelve un factor motivante para ellos, favoreciendo en su actitud y disposición para realizar los deberes escolares.
- 5. Reconoce y elogia su esfuerzo.** Al hacerlo fortaleces su confianza y lo motivas a seguir esforzándose.



IDEAS OBSOLETAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Hoy en día la alimentación, en todos los aspectos, ha comenzado a tener un peso muy grande para la salud, no solo de nuestros niños sino de todos en general. Esto es debido a que anteriormente la salud tenía un enfoque principalmente hacia tratar la enfermedad y muy poco enfocado a la prevención, sobretodo en México. Esto ha llevado a tener ciertas creencias como: “Déjalo que coma lo que quiera, es un niño” “Yo comía de todo y no me pasaba nada”

Creemos que porque nuestros niños están pequeños y “sin enfermedades” eso les da el derecho de comer de todo. Sobre todo en las piñatas o fiestas infantiles que dan dulces, pizza, hamburguesas, pasteles, entre otros alimentos. El mundo de dulces lo podemos encontrar en una fiesta infantil, pero ¿por qué? Si nos ponemos a analizar este punto, el niño se divierte en las fiestas por los juegos o actividades que hay, no por los dulces que se dan. Y es que, llevar una alimentación saludable o cuidar de lo que comemos no tiene que ver solamente con estar enfermo, sino con el hecho de cuidarnos para prevenir enfermedades en el futuro y no solo de nosotros, sino de nuestros futuros descendientes, si es que todavía no has tenido hijos. Porque sí, tu alimentación actual es un factor para un buen embarazo y desarrollo de tu hijo(a).

Abordando el segundo punto. Entiendo que anteriormente podamos haber comido muchas cosas que ahora es común escuchar que no son tan recomendables; sin embargo, también es cierto que hoy en día hay muchos productos en el mercado que anteriormente no había. También es cierto que hoy en día adquirimos los alimentos con mayor facilidad que antes, lo que ha ido haciendo que los productos que nos vendan en el mercado o súper mercado, no sean de la calidad que antes tenían, sobre todo por la demanda y la vida acelerada que llevamos. Además, cada vez es más común ver trastornos en el desarrollo de nuestros niños, y estoy convencida que un factor para esto es la alimentación.

Por eso, te invito a que tomemos conciencia hoy, no solo por nosotros, sino por nuestros niños que son el futuro del mundo.



RECETA GUÍA

Tiras de camote

- 4 camotes pelados y cortados en rebanadas muy delgadas
- 1 cda de pimienta
- 4 cda de aceite de coco
- Sal de mar al gusto

Revisa la receta completa en:
www.facebook.com/EstrellaGuiaIAP



EL MAESTRO, SEMBRADOR DE ESPERANZA

Ser maestro, una gran vocación vivida desde la esperanza

Esta es una historia que me contaron hace algunos años cuando en un grupo de jóvenes universitarios pregunté: ¿Quién inspiró tu vida? Y las respuestas fueron variadas, elegí contar una que me pareció hermosa.

La maestra Lupita llegó a una escuela rural, donde había una niña desmotivada, con muchas etiquetas negativas a cuestas y que nunca se imaginó que una maestra cambiaría su vida. La maestra utilizó un lenguaje transformador todos los días: "qué hermosa estás", "te felicito por tu esfuerzo", "tú puedes con esto", "¿cómo te sientes?", "te veo muy feliz", "sueña", "esfuérate", "gracias por ayudar", "valoro tu participación", "soy feliz que seas mi alumna", entre otras palabras y acciones.

Con esa semilla de esperanza la pequeña terminó la secundaria, en esa comunidad todos llegaban hasta ese logro, pero ella quiso más, recordando las palabras de su maestra.



La familia se opuso ya que tenía que quedarse para cuidar de sus padres por ser la menor, casarse y tener hijos. Aún con la amenaza de perderlo todo, decidió con solo 13 años irse de su comunidad para cumplir su sueño dejando a su familia, la cual no volvió a ver, hasta el día del último semestre de la carrera de Comercio Internacional.

Sin duda una historia como pocas, cada lector tendrá su conclusión, la mía es que todo lo que haces y dices tiene un efecto y en nuestras manos está elegir el mejor y el más esperanzador.

Frase para practicar: **"Siembro esperanza con palabra y acciones"**



Psic. Maira Germán Gtz.
EDUCACIÓN CONTINUA

educacioncontinua@estrellaguia.mx

RIIE EN TU ESCUELA

Arrancamos el ciclo escolar 2019-2020 contribuyendo en el fortalecimiento emocional de los padres de familia de 33 centros educativos de Culiacán.

Aún puedes integrar a tu escuela nuestra Red de Intervención que contribuye a la formación de comunidades educativas más incluyentes y docentes más preparados en cómo ayudar oportunamente a los niños.

Comunícate con nosotros para más información.



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.