



## ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La inteligencia emocional es la gestión de las emociones, es decir, desarrollar un conjunto de habilidades emocionales que nos permiten conocer aquello que sentimos para tomar decisiones y acciones inteligentes frente a cada situación de la vida.

Comúnmente se dice que las personas 'frías' o 'rígidas' carecen de sentimientos, y es que, para tomar decisiones o hablar con una persona no es necesario privarnos de nuestras emociones, al contrario, las emociones son naturales y han permitido al hombre evolucionar.

Sin embargo, piensa en un momento donde perdiste el control de tus emociones e hiciste o dijiste cosas de las que te arrepentiste y sentiste culpa, incluso los berrinches son sinónimo de la falta de autocontrol emocional.

Para desarrollar la inteligencia en ti y en los niños debes considerar lo siguiente:

- Acepta tus emociones, todas tienen un propósito.
- Realiza una respiración profunda.
- Sé consciente de lo que estás sintiendo en tu cuerpo.
- Sé responsable de tus conductas después de sentir una emoción.
- Comunica siempre lo que estás sintiendo.

Como ves, el corazón no tiene por qué estar separado de la razón, ya que las mejores decisiones pueden ser resultado de ser emocionalmente inteligentes.





# ¿ES NECESARIO QUE MI BEBÉ GATEE?



Seguramente has escuchado expresiones como “Mi hijo no gateó y no pasó nada” u otras creencias como que al gatear el bebé se vuelve perezoso, pero alguna vez te has preguntado si ¿es realmente necesario que tu bebé gatee?

Cuando un bebé nace pasa por diversas fases en su desarrollo, comenzando desde estar acostado en posición fetal hasta llegar a ponerse en dos pies, listo para realizar la marcha y el gateo forma parte de estas etapas del desarrollo.

El gateo es un proceso que constituye un gran avance para el bebé, tanto a nivel neurológico como motriz. Este prepara al niño para los aprendizajes posteriores y de igual manera le permite tener mayor autonomía, debido a que podrá desplazarse con toda libertad por donde desee.

Algunos beneficios que trae el gateo son:

- Conecta los hemisferios cerebrales y crea rutas de información, entre ellos, permiten la maduración de diferentes funciones cognitivas.
- Desarrolla el patrón cruzado, la función neurológica que permite el desplazamiento corporal en equilibrio del cuerpo humano. Este se realiza moviendo el brazo con la pierna contraria. Al gatear se tonifican adecuadamente los músculos que permiten en un futuro que el bebe se ponga de pie.
- Desarrolla el sistema vestibular y el sistema propioceptivo. Ambos sistemas trabajan en equipo para permitir saber cómo y dónde están las diferentes partes del cuerpo.
- Desarrollo de la convergencia visual. Al mirar el suelo para colocar la mano, el niño enfoca los dos ojos en un mismo punto a corta distancia.
- Ayuda a establecer la futura lateralización del cerebro, es decir, cuando uno de los hemisferios se convierte en dominante.
- Ayuda a poder escribir en el futuro, esto gracias al desarrollo de la coordinación ojo-mano. Cuando el niño gatea se establece entre ambos una distancia similar a la que habrá entre el ojo y la mano a la hora de escribir.

Como ves, además de ser algo natural en los pequeños, el gateo tiene grandes beneficios.





## ¿QUÉ ES EL BABY LED WEANING?

Cuando el bebé nace se alimenta con leche materna y es hasta los seis meses de vida que comienza con la alimentación complementaria, esto quiere decir que su alimento principal seguirá siendo la leche pero se complementará con los alimentos sólidos de la dieta. Existe un método de introducción a sólidos llamado “baby led weaning” o “alimentación autorregulada por el niño”, la cual consiste en que el propio niño se lleva los alimentos sólidos y enteros a la boca, siempre estando adaptados para él.

Una de las ventajas de este método es que se le da al bebé la oportunidad de sentir en sus manos y su boca el alimento, además de olerlo y probarlo. De esta forma, el niño prestará atención a las señales de hambre y saciedad y es él quien dirá cuándo ya no quiere más alimento. También con esta técnica se trabaja la coordinación ojo-mano, ya que es el niño quien toma con su propia mano el alimento para llevárselo a la boca. Te sugerimos que antes de darle el alimento al niño se le de primero pecho y después la alimentación complementaria para que el niño siga tomando más leche materna y vaya disminuyéndola poco a poco, según lo necesite, para ir introduciendo otros alimentos.

Dentro de las desventajas de este método es que no es muy limpio, ordenado ni rápido debido a que el pequeño es quien toma la comida y puede derramar los alimentos o manchar el área de comida, además se le debe dar el tiempo que requiera para comer. Ten en cuenta que “ensuciar es parte de jugar con la comida”, como señala **Valeria Lozano** en su libro Hábitos para niños. Sin embargo, existen muchas maneras de solucionar esta parte, finalmente se trata que confíes en ti y en tu bebé.

Recuerda que antes de intentar una metodología o técnica nueva con tu bebé, siempre lo consultes con un profesional, te informes y decidas cuál utilizar para alimentar a tu bebé, ya que debe ser un método con el que sientas confianza y se acomode a ti y a tu familia.





# MI VIDA CAMBIÓ

**“Mi vida cambió para bien a raíz de la llegada de mi hijo con discapacidad”.**

Una frase que continuamente escucucharás de los padres de personas con discapacidad.

Quizá pudieras preguntarte ¿cómo es que su vida cambió para bien? A continuación, te compartimos los argumentos que seguramente cambiarán tu visión de esta experiencia.

La experiencia con la discapacidad es un gran despertar de la vida. Estos padres nos enseñan a ser más humanos y que podemos ser más conscientes, tener una mirada con ojos abiertos, oídos despejados y corazones sin ataduras para despertar desde lo profundo de nuestro ser.

Frase para practicar: **“Acepto con humildad las lecciones de la vida”**



Era insensible ante la discapacidad

Defiendo los derechos de las personas con discapacidad

Me costaba reconocer los logros

Cada avance de mi hijo es un gran logro

No agradecía

Tengo mucho para agradecer

Ayudaba poco o nada

Dispuesta ayudar

Mi familia era pequeña

Una gran familia

Materialista

Humanista

Juzgaba a las persona con discapacidad.

Soy muy empática y dejé los juicios



Psic. Maira Germán Gtz.  
EDUCACIÓN CONTINUA

[educacioncontinua@estrellaguia.mx](mailto:educacioncontinua@estrellaguia.mx)

## PARA NUESTROS BENEFICIARIOS RIIE CONFERENCIA BENEVOLENCIA Y FIRMEZA

El amor no está peleado con la disciplina. Acompáñanos en nuestra conferencia y conoce la importancia de la crianza cimentada en el equilibrio de los límites y la benevolencia.

**Fecha:** 22 de octubre

**Hora:** 10:00 hrs.

**Lugar:** Auditorio Guía

**Entrada gratuita** (previo registro en boletia.com)



Por:  
**Paola Rodríguez**

Francisco Márquez #9 Col. Chapultepec, Culiacán, Sinaloa T. 01 (667) 715 3702 . 01 (667) 715 1294



Estrella Guía / [estrellaguia.mx](http://estrellaguia.mx)

Estrella GUIA IAP trabaja en la promoción de la inclusión laboral sin discriminar personas por diagnósticos y estereotipos.

¡Queremos escucharte! Ingresa a [arbitrajeyvalor.com](http://arbitrajeyvalor.com) y comparte tus quejas o sugerencias acerca de nuestro trabajo.