



LA INCLUSIÓN EN LAS ESCUELAS

El 3 de diciembre es el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó esta fecha para velar por sus derechos, sensibilizar a la sociedad y fomentar una mayor integración de las personas con discapacidad. Uno de los derechos que se busca reconocer es el derecho a la Educación Inclusiva, participar sin ningún tipo de discriminación y educarse en igualdad con los demás; bajo este contexto podemos decir que un sistema escolar debe generar una estructura social justa que responda a las necesidades de todos sus alumnos.

Este modelo favorece tanto a las personas con discapacidad como a los que los rodean, porque al integrarlos a la comunidad educativa se genera una serie de cambios en el contexto sociocultural, dando pie a nuevos vínculos en las relaciones y permitiendo un mayor entendimiento a la diversidad. También sensibiliza y permite conocer las necesidades de las personas que tienen alguna discapacidad y favorece el desarrollo de un entorno escolar justo, solidario y acogedor, en el cual todos pueden aprender de todos sin importar cuál sea su condición y potenciando lo mejor de ellos mismos.

Es más probable actuar con indiferencia ante algo que se desconoce, pero poner en contexto esta realidad desde la base e inicio de las relaciones humanas, que en este caso son las escuelas, tendrá como resultado una sociedad tolerante, en donde existan las mismas posibilidades para todos.





POSADA EMOCIONAL

La palabra posada, según la Real Academia Española, es el alojamiento que se da a alguien; en el caminar de la vida, puede ser que 'alojes' en tu corazón aspectos no tan positivos, incluso resentimientos hacia personas y que incluso reciclas cada año. Por eso, con esta analogía te invito a pensar un momento en esos aspectos que puedes descartar de tu vida para dar 'posada' a otros que harán tu vida más ligera, por ejemplo:

¿QUÉ HACES POR LA INCLUSIÓN?

Al tres de la celebración del día internacional de las personas con discapacidad ¿le sumas o le restas?

“En este Día Internacional, reafirmemos nuestro compromiso de trabajar juntos por un mundo mejor que sea inclusivo, equitativo y sostenible para todos, y en el que los derechos de las personas con discapacidad se hagan plenamente efectivos”.

—António Guterres, Secretario General de la ONU.

La Agenda 2030 se compromete a “no dejar a nadie”. Las personas con discapacidades, como beneficiarios y como agentes de cambio, pueden acelerar el avance hacia un desarrollo inclusivo y sostenible, así como promover sociedades resilientes para todos, incluidos los ámbitos de la reducción del riesgo de desastres y la acción humanitaria, además del desarrollo urbano. Es necesario que los gobiernos, las personas con discapacidad, así como las organizaciones que las representan, las instituciones académicas y el sector privado, trabajen en equipo para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Compártenos en nuestras redes sociales qué estás haciendo para “no dejar a nadie atrás”, la inclusión, el desarrollo de la resiliencia, la igualdad, la dignidad y todo lo que conlleva al compromiso de los derechos como seres humanos.

Fuente: <http://www.un.org/es/events/disabilitiesday/>

1. Permite 'alojarte' en los corazones de las personas cercanas a tu vida y que siempre están dispuestas a ser tu red de apoyo.
2. Practica la caridad hacia tus necesidades.
3. 'Aloja' en tu mente palabras positivas hacia ti y los demás.
4. Agradece al final del día.
5. Escribe una carta de despedida a todas aquellas situaciones y personas que es necesario 'desalojar' de tu corazón.
6. Llama o visita a ese amigo(a) especial.
7. Escucha tu canción favorita.

Como ves, son cosas sencillas que puedes practicar en esta época, verás que puedes 'dar posada' a la persona magnífica que eres, sin apariencias y moldes establecidos, lo más importante en el proceso transformador es la voluntad, ya que los cambios se hacen poco a poco y perseverando. Compártenos en nuestras redes sociales @estrellaguía qué otra actividad agregarías a la lista.

Frase para practicar: “Alojo en mi corazón los aprendizajes que me nutren”.



¿LOS PRODUCTOS COLORIDOS SON LA MEJOR ELECCIÓN?

Cuando se trata de la alimentación de nuestros hijos(as), por lo general buscamos un alimento que sea visualmente atractivo para que se lo coma, sin embargo, en un gran porcentaje estos alimentos no son la mejor elección. Todavía se tiene la idea de que si un alimento no se ve bien, quiere decir que no sabe bien.

¿Qué es lo que hacen las empresas?, adicionan estas sustancias a los productos que, por lo general, no tienen buen aspecto o que sufrieron un deterioro del mismo al momento de procesarlo, para hacerlo más atractivo al público que más fácilmente puede caer en esto, nuestros niños(as), incluso nosotros. Por otro lado, no solo adicionan estos para volverlo un producto con aspecto atractivo, también sirven para la conservación, aroma y sabor del mismo.

Los colorantes pueden ser naturales y artificiales, siendo los naturales aquellos extraídos de fuentes vegetales, animales o minerales, y por lo general estos no causan estragos a la salud; los sintéticos son aquellos que fueron creados químicamente y estos sí tienen repercusiones en la salud, en general a todos nos afecta, pero principalmente a nuestros niños(as), siendo algunos de sus efectos: hiperactividad, alergias, déficit de atención, entre otros, además algunos incluso son potencialmente cancerígenos.

Por lo tanto, si en tu casa o salón de clases tienes a un niño(a) con hiperactividad, déficit de atención o cualquier otra desorganización cerebral, te invito a que informes a los padres de familia sobre estos aditivos alimentarios que pueden ser un factor en la mejoría del niño(a), ya que es común que solo volteemos a ver al azúcar como un causante en la exacerbación de los síntomas.

Procura también alimentos que tengan un color natural sin necesidad de añadir estos aditivos y, sobre todo, toma el tiempo para leer todas y cada una de las etiquetas de los productos, porque recuerda que no porque se vea bonito tiene que ser precisamente la mejor elección.





RESILIENCIA PARTE 2

“A donde vayas, ve siempre con todo tu corazón”, Confucio.

En esta segunda parte de “Resiliencia” abordaremos puntos clave para tener mayor confianza y seguridad en uno mismo.

Como adultos, es para nosotros fundamental que nuestros alumnos, hijos, conocidos o familiares tengan una vida llena de momentos de alegría y felicidad, a pesar de las adversidades. Por eso, si queremos hijos resilientes debemos comenzar por nosotros mismos para transmitírselo a ellos.

Te compartimos algunas acciones que puedes practicar para desarrollar la resiliencia:

- Ámate y confía en ti.
- Ofrece momentos de cariño, ternura y protección a tus seres queridos, especialmente a tus hijos.
- Ten personas de confianza para hablar.
- Socializa a través de la empatía y la asertividad.
- Aprende cosas nuevas.
- Realiza actividades de altruismo.
- Ríete, el humor ayuda a transformar el sufrimiento y dejar de ser víctimas.

Ante una situación de agonía, dolor o sufrimiento, incluso sentirnos muy cerca de la muerte, el efecto resiliente nos permite sentirnos seguros y protegidos para continuar con la vida, y nos transforma para mejorar y disfrutar.



Psic. Ángela Varenka Santamaría Juárez
COLABORADOR EDUCATIVO

colaboradoreducativo@estrellaguia.mx

RIIE EN TU ESCUELA

En noviembre contribuimos al fortalecimiento emocional de los padres de familia de 30 centros educativos de Culiacán. Además, 6 nuevas escuelas integraron nuestra Red de Intervención Integral Estrella Guía, y beneficiamos al jardín de niños Pablo Galeana con material para desarrollar nuestro programa, gracias al donativo de la Institución Promotora de la Infancia y la Juventud IAP.

¡Muchas gracias por acompañarnos! Conoce más sobre nuestros servicios en 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.

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