



MÁS ALLÁ DEL “NO”

Como madre o padre de un hijo con discapacidad puedes escuchar muchas veces la palabra “NO” en distintos aspectos de la vida, tantas que al escucharla una y otra vez puedes pensar que ya te hiciste inmune; pero cuando se trata tu hijo, dicha palabra tiene muchos significados que en ocasiones llegan hasta lo más profundo del corazón, haciendo nudos en la garganta y tratando de respirar hondo para encontrar el punto de equilibrio.

Seguramente tienes la vacuna o el antídoto perfecto que has desarrollado y pulido cada día en tú camino para contrarrestar los efectos negativos de esa palabra, que más allá del “NO” tiene otro valor.

N= Nunca rendirte ante la adversidad y lo que puede predecir un diagnóstico.

O= Oportunidad para descubrir la persona grande y maravillosa que se encuentra oculta en el traje de madre o padre.

Sobre todo con la convicción de darle un significado de gratitud a esa palabra que ha sacado lo mejor de ti.

*Frase para practicar: **“Recibo la experiencia con amor y asumo mi responsabilidad”.***





¿CÓMO HACER PORTEO?



El porteo es un método ancestral que se practica hoy en día, este consiste en envolver al bebé contra uno mismo, utilizando una tela en la mayoría de los casos. Este método tiene muchos beneficios, tanto para el bebé como para los padres que lo practican, el apego es uno de los más importantes.

Como todos los métodos, este también tiene sus recomendaciones y van encaminadas a la posición correcta que debe tener el bebé al momento de portear.

Antes de comenzar es importante que tu cargador sea ergonómico, es decir, que se adapte a las características de la persona que lo utilizará. El bebé siempre debe ir volteando hacia el porteador, incluso si se utiliza en la espalda, respetando la curvatura natural de la espalda del bebé, esta debe de ser en forma de "C", de esta manera el peso recae en los glúteos.

Las rodillas deben estar en una posición más alta que los glúteos, en forma de "M" o de "ranita", la tela debe ir firmemente extendida de rodilla a rodilla, permitiendo que los pies queden fuera de la tela. En los bebés recién nacidos, no es necesario que los pies queden fuera.

La cabeza del bebé debe encontrarse a una altura en la cual la persona que portea pueda darle un beso en la parte superior de la cabeza. La cara debe encontrarse descubierta y de preferencia hacia un lado, para asegurarse que la vías respiratorias no corran el riesgo

de ser bloqueadas. Hay que poner especial atención a la barbilla del bebé, que esta no esté apuntando hacia abajo, pegada al pecho, para evitar el riesgo de asfixia. En el caso de los recién nacidos, la tela debe cubrir hasta la nuca para brindar mayor apoyo.

Existe una gran variedad de portabebés como mochilas, mei tai, bandoleras con argollas, pouch, fular, entre otros; la elección dependerá de las necesidades de los padres y las características del bebé. Es importante que a la hora de elegir un nuevo portabebé este permita cumplir con los siguientes puntos:

- Que las tiras de los hombros sean anchas para que el peso se reparta bien.
- Que las tiras de los hombros no queden cerca del cuello, sino que queden encima de los hombros o entre el cuello y el hombro, para que no se cargue con la zona del cuello.
- Que se pueda ajustar al bebé de manera que quede bien pegado al cuerpo del porteador.

Por último, recuerda que el mejor portabebé son los brazos de los padres.





EL APRENDIZAJE DEL NIÑO PREMATURO

Los bebés que nacen de forma prematura son más vulnerables a tener complicaciones de salud y presentar alteraciones en su desarrollo, generalmente relacionadas con aspectos neurológicos, sensoriales, respiratorios y a su desarrollo cognitivo; por lo que es importante señalar que debido a esto puede verse también afectado su proceso de aprendizaje. Diversas investigaciones científicas han demostrado que el nacimiento prematuro afecta las conexiones cerebrales de los bebés y apuntan su relación a problemas de aprendizaje, concentración y dificultad en las habilidades sociales que muchos de estos niños experimentan a medida que crecen y se integran a la vida escolar; cada vez son más los estudios que relacionan los trastornos de déficit de atención (TDA) y de hiperactividad (TDH) al nacimiento prematuro.

Esto no quiere decir que forzosamente vaya a suceder, cada caso es único y cada bebé tiene distintas necesidades, por lo que sería un error generalizar las características y condiciones que se pudieran manifestar, pero debido a que el riesgo es mayor y son propensos a sufrir secuelas a lo largo de su desarrollo, es fundamental promover una intervención adecuada que propicie un entorno rico en oportunidades que le permitan fortalecerse y desarrollar al máximo su potencial.

La atención temprana proporciona estrategias e iniciativas diseñadas para reducir los efectos y consecuencias que pudieran presentar estos niños. Entre más temprana sea su intervención, el cerebro tendrá mejores condiciones para favorecer las conexiones neuronales y habrá mayor oportunidad de evitar o mejorar cualquier secuela que pudiera existir.



RECETA GUÍA

Brownies de garbanzo

- 2 tz. de garbanzo cocido
- 1 tz. de harina de avena
- 2 plátanos
- 4 huevos
- 1 tz. de leche vegetal (coco o almendra)
- $\frac{3}{4}$ de tz. de cacao en polvo
- $\frac{1}{2}$ cda. de polvo para hornear
- 1 cda. de vainilla
- 1 cda. de canela
- 1 cda. de aceite de coco (para engrasar el molde)

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





RESILIENCIA

PARTE 1

***“Una infancia infeliz no determina la vida”,
Boris Cyrulnik.***

Esta bella cita del neuropsiquiatra Boris Cyrulnik nos invita a reflexionar acerca de nuestra propia historia y de los acontecimientos que están viviendo los niños de este tiempo.

Entonces, a tal afirmación surgen diversas preguntas como, ¿qué es lo que realmente determina ser o no ser feliz en la vida? y ¿cómo está relacionada la resiliencia con una vida feliz? Pues bien, en dos partes veremos algunos aspectos importantes sobre la “Resiliencia”, espero que lo disfrutes, aprendas y seas el ejemplo más hermoso para ser resiliente.

El dolor está presente en la vida de las personas, desde que somos niños hasta que envejecemos. Sentimos dolor al perder a un ser querido, el diagnóstico de una enfermedad, violencia, pobreza, entre otros; los ejemplos pueden continuar pero a pesar de aquellas



dificultades y el dolor que podamos sentir, es posible ser feliz.

Ser resiliente es volver a vivir después de una herida psicológica. Es “resistir al sufrimiento”, volver a saber quién eres a pesar del dolor, desprecio o infelicidad, pero también es aprender nuevamente a vivir, porque ahora nos enfrentamos a situaciones distintas.

Te invitamos a consultar nuestro próximo boletín donde continuaremos analizando los aspectos de ser resiliente.



Psic. Ángela Varenka Santamaría Juárez
COLABORADOR EDUCATIVO

colaboradoreducativo@estrellaguia.mx

RIIE EN TU ESCUELA

En octubre contribuimos al fortalecimiento emocional de los padres de familia de 29 centros educativos de Culiacán. Entre ellos el Jardín de Niños Jean Piaget y el Jardín de Niños Alejandro Hernandez Tyler donde realizamos jornadas de intervención AFYCC.

¡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.