



CREANDO CONCIENCIA

¿Sabías que la generación actual de infantes será la primera en la historia de tener una esperanza de vida menor o más corta que la de sus propios padres? Así lo señala un boletín publicado por la Universidad Autónoma de México (UNAM) en el 2017: *“Algunos especialistas afirman que la morbilidad (proporción de personas que enferman en un lugar y tiempo determinado) temprana por obesidad afecta el desarrollo normal de los niños, a tal grado que se ha pronosticado que la actual generación de infantes será la primera en la historia moderna que verá una esperanza de vida más corta (reducida hasta en 7 años), que la de sus padres”.*

Después de conocer esto, es indispensable darle más importancia a la alimentación que llevamos en casa. Porque la alimentación no solo tiene que ver con la obesidad, sino también con aspectos como el desarrollo neurológico, cognitivo, social y afectivo de toda nuestra familia e impacta en todas las áreas de nuestra vida. Ahora bien, te pregunto: ¿qué estás haciendo en tu comunidad para que esto cambie?





EL MOVIMIENTO Y LAS CONEXIONES CEREBRALES



Cada vez es más normal que por el ritmo de vida tan apresurado que vivimos hoy en día nuestras actividades se vuelvan cada vez más sedentarias, dejando el movimiento en un segundo plano. Pero, el movimiento es necesario para que nuestro cuerpo pueda realizar y mantener funciones básicas.

Mover el cuerpo requiere de una activación cerebral generalizada, porque aparte de coordinar el movimiento de los músculos implicados en el movimiento que se realice, el cerebro coordina las funciones corporales necesarias para que los músculos funcionen correctamente. También, se encarga de regular el flujo sanguíneo, el consumo de glucosa, la respiración, el ritmo cardíaco, la capacidad del sistema sensorial, entre otras funciones. Por lo tanto, el movimiento activa nuestro cerebro.

Cuando comenzamos a movernos, en nuestro cerebro se llevan a cabo una serie de procesos que permiten la generación de nuevas neuronas; a esto se le llama neurogénesis, lo cual permite que nuestro cerebro esté en constante restructuración, favoreciendo la aparición de nuevas conexiones cerebrales, o bien, fortaleciendo las conexiones ya existentes. A este proceso de restructuración se le conoce como neuroplasticidad y está presente en todas las etapas de nuestra vida, aunque sus efectos son mucho más evidentes cuando somos pequeños.

El artículo *“La actividad física modifica el cerebro”*, publicado en el sitio web de la revista *Muy*

Interesante, menciona un estudio realizado por la Universidad de Uppsala en el cual se clasificaron a 331 personas de 75 años de acuerdo con su actividad ya sea ligera o intensa, siempre y cuando se desarrollara en un mínimo de 30 minutos diarios. Los resultados mostraron que el nivel de actividad física tenía una relación positiva con el estado cognitivo general de las personas y con una mayor fluidez verbal; al mismo tiempo que estas presentaban un incremento en la velocidad en la que resolvían una tarea de atención alterna y de memoria.

Algunos beneficios que nos trae el movimiento, además de la generación de nuevas neuronas, son:

- Mejora las funciones ejecutivas, es decir, nos ayuda a cumplir tareas complicadas o resolver problemas complejos.
- Mejora la capacidad de concentración.
- Aumenta la flexibilidad cognitiva, es decir, permitimos pasar de una tarea a otra y ajustar nuestra atención.
- Mejora la memoria a largo plazo.
- Ayuda a mantener la materia gris, responsable de la transmisión de la información y de la agilidad de pensamiento. La disminución de esta puede traer algunas enfermedades como el Alzheimer.





RIIE EN TU ESCUELA

Gracias al apoyo de **Citibanamex** con el programa Sembrando Esperanzas, durante el ciclo escolar 2019-2020 se han logrado atender a 20 jardines de niños a través de nuestro programa **Red de Intervención Integral Estrella Guía (RIIE)**.

Con esta intervención buscamos capacitar a los docentes en técnicas orientadas al acondicionamiento físico, para favorecer las conexiones cerebrales de los niños (as) mediante la implementación de un circuito que consta de arrastre y gateo con patrón cruzado, así como una atención integral a niños (as) y padres de familia que asisten al jardín.

Gracias al compromiso de los padres de familia, maestros y cuidadores, se ha logrado atender a las escuelas en los siguientes servicios:

- **94 docentes capacitados** a través de nuestros talleres Circuito Integral y Pasando Estafeta AFYCC.
- **96 sesiones de valoraciones del neurodesarrollo** encaminadas a capacitar a los padres de familia para trabajar en casa y potenciar las habilidades de los niños.
- **172 sesiones de terapia craneosacral** a niños (as), padres de familia y docentes.
- **683 padres de familia sensibilizados** a través de nuestra videoconferencia Nutrición Esencial Para el Aprendizaje.



RECETA GUÍA



Almendras Acarameladas

- 1 taza de almendras
- 3 cucharadas de azúcar mascabado

Revisa la receta completa en:

www.facebook.com/EstrellaGuiaIAP





UN NUEVO COMIENZO

Comenzamos un nuevo año y con ello llegan sentimientos de nostalgia, alegría y esperanza. Disfrutar de este nuevo inicio puede parecer una tarea verdaderamente difícil; los propósitos, el trabajo, ser madre, ser padre, estudiar, en fin, las tareas nunca se acaban y parecen interminables. Asimismo, deseamos disfrutar de nuestras familias, amigos y de todo aquello que nos rodea.

Para disfrutar este nuevo comienzo y de todo lo bello que te ofrece, es fundamental primero disfrutar de uno mismo. Todo a través del amor, la paciencia y la compasión con la que te mires.

Esto cuando disfruto de estar conmigo, pongo atención en mi cuerpo, me concentro en mi respiración, ante una emoción me enfoco en las sensaciones que me genera y evito centrarme en mis pensamientos, busco conocerme y ser más consciente de quién soy y qué siento.



“Este, y cada día es una buena oportunidad para mirar atrás, aceptar y agradecer, soy consciente de mi misma (o) y disfruto de esa paz de vivir el aquí y el ahora”.



Angela Varenka Santamaría Juárez
COLABORADOR EDUCATIVO

colaboradoreducativo@estrellaguia.mx



Consulta la cuota de recuperación

Taller Circuito Integral

Parte 1:
📅 11 de enero ⌚ 09:00 a 13:30 hrs. 📍 Estrella Guía

Parte 2:
📅 18 de enero

Taller Disciplina Positiva en Familia

Parte 1:
📅 25 de enero ⌚ 09:00 a 12:00 hrs. 📍 Estrella Guía

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.