



EL APEGO EN LA INFANCIA

Los niños necesitan estar con aquellas personas que los cuidan, y de ellos recibir momentos de felicidad y cariño. Por eso el apego es de gran importancia durante la niñez.

El apego con mamá o papá, u otras personas, permite un desarrollo saludable, tanto físico, mental como emocional. También los hace sentir seguros, importantes e independientes y permite establecer fuertes lazos afectivos, la regulación emocional y ser resiliente.

¿Cómo puedes fortalecer el apego?

- Genera confianza a tu hija o hijo.
- Escúchalo.
- Nombra su necesidad o emoción "lo que sientes es hambre", "veo que te sientes triste".
- Permite que explore el mundo que lo rodea.

En cambio, cuando los niños reciben rechazo, abuso o abandono existe un impacto negativo en su vida, por ejemplo, dificultades para relacionarse con otras personas, ansiedad, depresión, entre otras situaciones.

Acompáñalo en este aprendizaje, el apego es muy importante durante toda la infancia y tiene un gran impacto positivo a lo largo del ciclo vital.

"Cuando eres madre tu amor se vuelve un acto de ternura, cariño, respeto y protección".





LA ATENCIÓN EXCESIVA

De alguna manera los niños(as), ya sea en casa o en la escuela, tienen una gran necesidad de llamar la atención, lo malo es cuando esa atención es excesiva o nula, porque es cuando surgen los grandes conflictos de conducta que vuelven locos a los padres de familia y a los maestros.

Lo esencial aquí es revisar, desde cada rol, qué se está haciendo o dejando de hacer con ese niño(a) para que esté presentando una conducta que desespera, irrita o desestabiliza la armonía de quienes conviven con él (ella).

Jane Nelsen, en su libro *Disciplina positiva* (2006), menciona que los niños tienen metas equivocadas, alimentadas por los sentimientos y reacciones de quienes están a su cuidado. Una de ellas es la atención excesiva, a la cual los padres responden con fastidio, irritabilidad, preocupación o sintiéndose culpables; esto lleva al niño a detenerse momentáneamente y más

tarde retomar la misma conducta u otra. También ocasiona que el niño(a) sienta que no pertenece, solamente cuando notan su presencia o cuando obtiene un servicio especial. En este caso, es necesario poner a hacer algo útil al niño(a), hacerle saber que lo amas y te interesas por lo que le sucede. Debes decir las cosas una sola vez y actuar, establecer rutinas en casa, o en el salón de clases, y establecer señales no verbales.

Frase para practicar:

“Soy firme y afectuoso ante la conducta del niño(a)”.





DIVERSIÓN CON GRANDES BENEFICIOS

Para todos es de gran importancia que realicemos una actividad física para beneficio de nuestro cuerpo y cerebro. Un ejemplo de ello es el **patrón cruzado**.

Seguramente te estarás preguntando qué es el patrón cruzado y qué tiene que ver con la actividad física. El patrón cruzado es una función neurológica que hace posible el desplazamiento del cuerpo de una manera organizada. Es un movimiento que practicamos diariamente como, por ejemplo, caminar, al mover tu pierna izquierda hacia adelante, mueves tu brazo derecho hacia adelante y viceversa. Lo hacemos de forma inconsciente y es nuestro cerebro quien lo ejecuta.

El patrón cruzado tiene grandes beneficios, fomenta las conexiones cerebrales (la conexión de una neurona con otra), lo cual facilita el paso de información de un lado del cerebro al otro, creando rutas de información neurológica entre los dos hemisferios. Esto no solo lo hacemos al caminar, sino también los pequeños al momento de arrastrarse y gatear, siendo estas etapas básicas y necesarias para un óptimo desarrollo cerebral. Por lo que no permitas que se salte estos periodos queriendo que camine pronto.

Si tu hijo ya camina, **motivalo a que gatee y se arrastre**, no solo estarás favoreciendo un mejor desarrollo cerebral, si no que ayudas a potencializar sus habilidades escolares, como mayor atención, concentración y capacidad de retención.

Una forma de poner en práctica el arrastre y gateo es mediante un rally que incluya diversas actividades.

Por eso te invitamos a entrar a nuestro **Facebook Estrella GUÍA** y descubrir cómo hacerlo desde casa para experimentar sus beneficios.





MÁS ALLÁ DE ENSEÑAR

El 15 de mayo se conmemora el Día del Maestro, esta fecha es un homenaje a la noble tarea que realizan todas aquellas personas que dedican su vida a transmitir sus conocimientos con entrega, paciencia y dedicación.

Ser maestro no es tarea fácil, va más allá de pararse frente a un grupo, explicar un tema y enseñar a memorizar, las implicaciones y retos que presenta esta importante figura es más grande; la educación es el motor que impulsa el desarrollo de toda sociedad, por eso, los maestros tienen el gran compromiso de educar y formar líderes.

Se necesita de mucho esfuerzo para impulsar el desarrollo de niñas(os) y jóvenes y son los maestros quienes moldean mentes y nuestra forma de relacionarnos con el mundo y la sociedad, generando un gran impacto en nuestro actuar para toda la vida.



Aplaudimos y agradecemos este gran compromiso a aquellos que son pilares fundamentales de la educación.



Psp. María Teresa Bernal Cárdenas
ENTRENADOR AFYCC

entrenadorafycc@estrellaguia.mx



AYÚDANOS A LLEVAR LUZ A MÁS FAMILIAS

DONA UNA ESTRELLA

Banco: BBVA

Cuenta: 0159669728

CLABE: 012730001596697284

Cliente: 79206894

RFC: EGU0801223T6

o entra a <https://estrellaguia.mx/donaciones/>

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 arbitrajeyvalor.com y comparte tus quejas o sugerencias acerca de nuestro trabajo.