



Frase para practicar:
“Pienso y siento bienestar cada día con lo que soy y tengo”.

¿HACER, TENER O SER?

Actualmente la mercadotecnia se ha encargado de distraer la mente de la sociedad para hacernos creer que lo material es normal, mostrando caras perfiladas, cuerpos ejercitados, celulares de última tecnología al alcance de cualquiera, ropa de marca o comida rápida, ocasionando que haya hijos solos y padres trabajando para satisfacer las “necesidades”. Es fundamental siempre buscar un equilibrio. Revisa hacia dónde se inclina tu balanza, si hay un equilibrio todo está bien; pero si hay que enfocarse para avanzar en el ser, solo debes comenzar lo más pronto posible.

Es importante recuperar la calidez del ser humano, esa que se conecta con las emociones, sentimientos, miradas, abrazos, escucharse uno al otro, ayudar al de un lado, conocer al vecino, sonreír, propiciar encuentros con los seres queridos, entre otras cosas más que te nutren el alma.

Si hoy pudieras elegir una de las cosas que tienes para regalar, ¿cuál sería?

Si hoy pudieras regalarte algo fuera de lo material, ¿qué te gustaría?

Si hoy pudieras hacer algo especial por alguien, ¿qué sería?

Si hoy pudieras hacer algo especial para ti, ¿qué harías?

Reconecta con lo esencial, piensa más en cultivar tu interior y que lo material no sustituya ni obstaculice el reencuentro contigo y los que amas.





¿QUÉ TAN BONDADOSO ERES CONTIGO?

La situación que estamos viviendo en la actualidad puede ser un buen momento para preguntarte ¿qué tan bondadoso eres contigo mismo en los momentos difíciles como en los buenos?, ¿qué tan amable has sido contigo este día?, ¿qué te impide mostrar y dar tu bondad a los demás?

La autocompasión consciente te permite disminuir los niveles de estrés y de ansiedad, también considerarte tu mejor amigo a pesar de las equivocaciones, lograr tus objetivos, poder brindar apoyo a los demás, así como mantener relaciones más sanas.

Por eso te compartimos algunas acciones que puedes practicar y que te permiten crecer como ser humano, vivir en plenitud y conectar contigo.

Acciones para practicar

- Acepta y abraza la persona que ya eres.
- Reconoce que cuentas contigo pase lo que pase.
- Respira conscientemente en cualquier momento que lo necesites.
- Practica estas palabras cuando tengas pensamientos negativos: "Regresa" y "Ahorita no está ocurriendo eso".
- Identifica tus emociones y acéptalas, así podrás avanzar.
- Piensa y desea lo bueno para ti: "Deseo que seas feliz".
- Evita sentirte el "único" con una situación o problema. Puedes anteponer la frase "Como todo el mundo" o "A otros también les ha sucedido", gradualmente disminuirá tu sentimiento de soledad.
- Ser compasivo con los demás puede ir despertando en ti ese ser bondadoso.
- Decide ser compasivo con tus hijos, así como lo harías contigo.
- Escucha tu voz interior y pregúntate si es realmente compasiva o si necesitas hablarte con más dulzura.
- Haz de la autocompasión un hábito, cada día es una oportunidad de aprender.

A medida que somos bondadosos con nosotros mismos podemos serlo con los demás y también con nuestros hijos, porque dejamos de ser tan críticos con nosotros y por lo tanto, dejamos de creer que los demás también lo son.

Recuerda que es un proceso y cada paso que logres hará una verdadera diferencia en tu vida. La bondad que hay en ti, proviene del amor y de la autenticidad. Recuerda tener una mente, espíritu y corazón receptivo para aprender, dar y recibir.



LA MARCHA Y EL USO DE ANDADORES EN BEBÉS

Muchos padres piensan que los andadores ayudarán al bebé a caminar más pronto y que esto es positivo en su desarrollo, ya que este dispositivo, tiempo atrás, se consideraba seguro y estimulante. Lo cierto es que los andadores limitan el desarrollo natural que el niño debe seguir y, además, son una causa muy frecuente de accidentes en menores de 1 año.

El uso del andador puede retrasar la función motora del bebé, por ejemplo, hacer que el pequeño camine hacia los costados en vez de caminar hacia el frente. Además, su uso no motiva al bebé a utilizar sus brazos para conseguir equilibrarse, algo que es muy necesario al momento de caminar. Por último, no permite que el niño vea sus piernas moverse debajo de él y, por lo tanto, no sea consciente de su desplazamiento.

Se acostumbra colocar al bebé en andador o andadera a una edad en la que su cuerpo no está preparado para mantenerse de pie. Esto ocasiona que el pequeño sea expuesto a deformaciones en las articulaciones y huesos de las piernas, ya que sus músculos y huesos aún no están preparados para soportar el peso del niño en esta posición.

Por otra parte, el desarrollo motor del bebé es un proceso complejo y multifactorial en el que la marcha representa un momento cumbre y de gran importancia en el desarrollo. Aquí, interviene principalmente el sistema nervioso del bebé, es decir, su cerebro y otras estructuras. Durante las primeras etapas de vida el cerebro requiere de múltiples estímulos para lograr, etapa tras etapa, alcanzar la madurez necesaria que requiere una persona para pararse y dar sus primeros pasos.

La mejor manera de enseñar a un niño a caminar es darle la oportunidad de que lo logre por sí mismo. Para ello el bebé aprenderá a sostener su cabeza, a arrastrarse, gatear, levantarse agarrándose de los muebles o de la mano de sus cuidadores y posteriormente caminará.



Actualmente, gracias al conocimiento que tenemos a nuestra disposición acerca del desarrollo y salud infantil, es posible que conozcamos los pros y contras de muchas prácticas de crianza empleadas en generaciones anteriores a la nuestra. Esto nos permite replantearnos las decisiones tomadas referentes a la educación y cuidado de nuestros hijos, y la mejor forma de hacerlo es a través de la autoeducación consciente y responsable, siempre eligiendo información transmitida por profesionales especialistas en la materia.



ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA

Para una adecuada alimentación y una infancia más sana, es importante que conozcamos más sobre la alimentación perceptiva. Esta se centra principalmente en que no es suficiente con ver la calidad del alimento, sino también, prestar atención a las señales de hambre y saciedad que muestra el niño(a). El cuidador es el responsable de identificar estas señales y de responder de forma acertada a estas, con amor y paciencia. De esta forma el niño(a), al momento de tener esta respuesta, la identificará y le permitirá autorregularse, además de tener la seguridad de que sus necesidades son atendidas. Todo lo anterior se basa en el acto principal de una crianza amorosa.

Algunas de las señales que el niño muestra para indicar que está interesado en la comida o que tiene hambre son llanto (sobre todo en bebés), interés por tomar el alimento, señala la comida, lo expresa con palabras o sonidos, se acerca a la cuchara indicando que quiere más o realiza sonidos o gestos de emoción al ver el alimento. En cambio, algunas



señales de saciedad son rechazo al alimento, empuja la comida hacia afuera o cierra la boca, lo expresa con sonidos, gestos, palabras o voltea la cabeza.

Por eso te invitamos a que prestes atención a estas señales que tu hijo(a) o alumno(a) te muestra y respetes esa necesidad que tiene, sin forzarlo a que coma más o que coma menos. Así estarás desarrollando en ellos esa autorregulación que les servirá para toda la vida.

Fuente: Alimentación perceptiva para niñas y niños de 0 a 5 años: Una vía para favorecer la crianza amorosa. Guía integral para madres y padres de familia. (SEP, 2018).



Psp. María Teresa Bernal Cárdenas
ENTRENADOR AFYCC

entrenadorafycc@estrellaguia.mx

RECETA GUÍA BOLITAS DE TAMARINDO



Ingredientes:

- ½ kilo de tamarindo (Se puede comprar la pulpa sin semilla y sin cascara)
- ¼ taza de agua
- ½ de taza de azúcar mascabado

Preparación:

Retirar la cáscara y la semilla al tamarindo, agregar la pulpa a un recipiente.

Agregar el agua y amasar con las manos, el objetivo es hacerlo manejable. Formar bolitas con las manos y cubrir con azúcar mascabado.

Natalia Gómez Garduño y Alexis Félix Zavala
Brigadistas de Gastronomía de la UAS

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.