



LA DISCIPLINA EN CASA, AHORA Y SIEMPRE

Es bueno pensar un poco en las reacciones de los niños que están en confinamiento. Uno de los problemas más comunes que se detectan es la falta de aplicación de límites conductuales.

Algunos padres recurren a ellos cuando están al borde de la desesperación, pero pasa la crisis y se olvidan de ser consistentes. Este es un elemento esencial que no debemos olvidar aún en tiempos de contingencia.

Se deben aplicar las reglas y consecuencias establecidas en todo momento, sin que dependa del estado de ánimo de los adultos; esto con el objetivo de ser congruentes con lo que se dice y se hace; así se genera una estructura mental equilibrada y los niños saben perfectamente qué se espera de ellos, y responden con certeza ante las situaciones que se presentan. Generando de esa manera seguridad y estabilidad emocional de ambas partes, esto es; escuchar, ver, sentir y comprender desde el mundo del otro sin perder el objetivo de la disciplina basada en el respeto mutuo.

Certificación Internacional de Disciplina positiva en familia (POSITIVE DISCIPLINE ASSOCIATION).





IMPORTANCIA DE MASAJEAR A LOS BEBÉS

El masaje constituye una de las formas más antiguas de tratamiento, la cual ha logrado prevalecer hasta nuestros días. Es importante tener en cuenta que los seres humanos somos seres que respondemos de manera positiva al contacto, por lo cual es considerado una técnica que trae consigo muchos beneficios, especialmente cuando somos pequeños.

Antes de que los bebés desarrollen sus habilidades, su medio de comunicación es a través del tacto. Es aquí donde masajearlo se convierte en una conexión maravillosa entre el mundo externo y el bebé.

Algunos de los beneficios de masajear a los bebés son:

- Ayuda con algunas afecciones digestivas como gases, flatulencias, cólicos, estreñimiento y alivia la tensión muscular.
- Fomenta el vínculo afectivo entre los padres y sus hijos, lo que trae muchos beneficios en los aspectos sociales del bebé.
- Tiene efecto calmante y ayuda a conciliar el sueño.
- Al acariciarlos o mantenerlos en los brazos, se estimula su sentido del tacto, y gracias a esto las conexiones cerebrales se refuerzan o se crean nuevas.

¿Cuándo comenzar y con qué frecuencia realizarlo?

Se recomienda iniciar con los masajes justo después del nacimiento del bebé. Siempre es importante tener en cuenta la condición en la cual se encuentre el bebé y consultarlo con el médico en caso de ser necesario.

La frecuencia depende directamente de los padres, pero específicamente del bebé, ya que él es quien marcará los tiempos ideales para realizar esta actividad.





NUTRICIÓN Y APRENDIZAJE

La alimentación es un pilar fundamental para el desarrollo de todo ser humano, incluido tu hijo(a) o alumno(a).

Es importante lo que consumen para su crecimiento, desarrollo y para hacer sus actividades diarias. Dependiendo de lo que consuma, va a impactar en su atención y comportamiento, influyendo directamente en su aprendizaje. Por lo tanto, es importante que nosotros, responsables del desarrollo y aprendizaje de nuestros niños(as), volteemos a ver qué es lo que mi hijo(a) o alumno(a) están consumiendo para ayudarlos a que tengan el aporte nutricional adecuado e impacte en su aprendizaje.

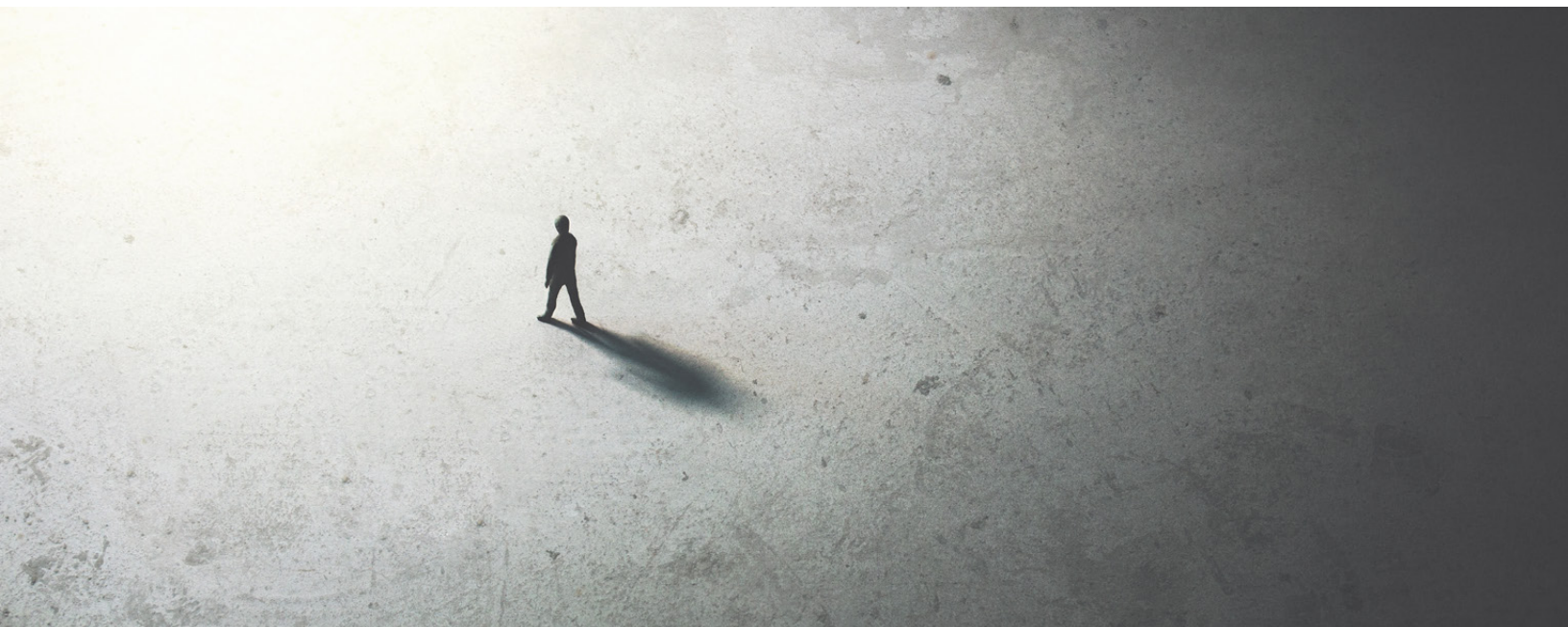
Consejos que puedes aplicar en tu día a día:

- Realiza una tabla en donde puedas ir anotando lo que tu hijo(a) va consumiendo durante todos los días de la semana. Al final podrás ver qué alimentos son lo que consume de manera frecuente, y si son alimentos con alto valor nutricional. En caso de que no sea así, procura suplir poco a poco estos alimentos por alimentos de calidad.
- Mantén cerca una botella con agua para que veas la cantidad que toma diariamente, ver si es suficiente.
- Procura proporcionar 5 porciones de verduras y frutas diarias.
- Ofrécele alimentos con alto contenido de grasas saludables: nueces, almendras, aguacate, entre otros.





ATENDER UNA PERDIDA - PARTE 1



La pérdida es una parte inevitable de la vida, que ocasiona afectaciones psicológicas y sociales. En la actualidad, estamos viviendo una situación de confinamiento; y además de pérdidas. Algunas personas han perdido sus empleos, amistades, seres queridos o han desarrollado enfermedades.

Sanar las heridas que dejan las pérdidas es un proceso diferente en cada uno de nosotros. Se requiere de su propio tiempo, espacio y disposición para recuperarse. Debemos considerar que existen variables que van trazando el camino del duelo y adaptación de cada persona, de acuerdo con su historia de vida, el impacto de la pérdida, experiencias pasadas y los recursos emocionales con los que cuenta.

Una pérdida puede significar en nuestra vida situaciones que ponen en riesgo la percepción de uno mismo, nuestro sistema de creencias, dejar de realizar actividades importantes o aislarse de la familia, amigos o de la sociedad.

Te dejamos algunas consejos para dar los primeros auxilios psicológicos ante una pérdida y el dolor.

Es importante que no se obligue a hablar o realizar las actividades a las personas que han sufrido la pérdida:

1. Hablar de lo ocurrido con detalles.
2. Valida las emociones, sentimientos y pensamientos.
3. Describir la experiencia o a la persona que se ha perdido.
4. Realizar una lista de cualidades y habilidades de la persona que sufre la pérdida.
5. Escribe el motivo por el que no te identificas como antes.
6. Haz una lista de proyectos o actividades que se desean realizar y escribe un objetivo a alcanzar con su propio tiempo y posibilidad.

Estas sugerencias nos permiten disminuir el estrés postraumático y disminuir el dolor emocional, para ir recuperando aspectos esenciales de cada persona.

Recuerda que el duelo es una respuesta natural ante las pérdidas y que es importante llevar un acompañamiento con un terapeuta profesional para recuperar la estabilidad emocional y psicológica.

En la siguiente parte de "Atender una pérdida" retomaremos cómo encontrar un sentido de las pérdidas y sus beneficios.





ESTRELLA GUÍA

Debido a la situación actual de confinamiento, en Estrella Guía hemos tenido que adaptarnos a la “nueva realidad” que trae consigo un sinfín de retos. Pero a su vez la oportunidad de adentrarnos aún más a un mundo digital.

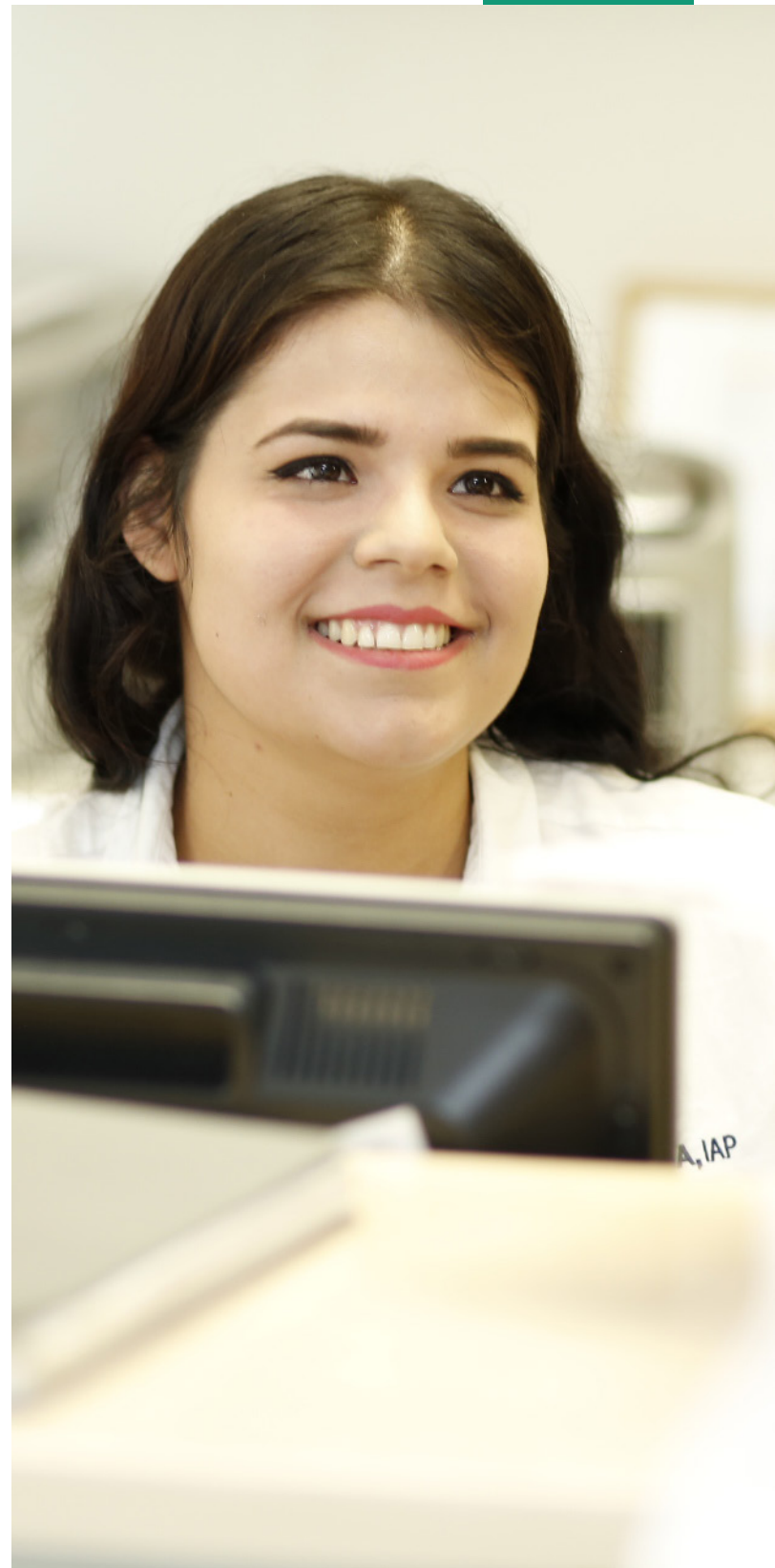
El equipo de Estrella Guía ha tenido que redoblar esfuerzos para llegar cada vez a más personas que buscan sensibilizarse y orientarse sobre la desorganización cerebral.

Es por ello que nuestro trabajo no ha parado; se ha reforzado el esfuerzo y el compromiso íntegro con nuestra Misión, Visión y Valores.

Como parte de nuestra adaptación a esta digitalización para mantener la sana distancia, hemos retomado la mayoría de los servicios que ofrecemos de manera digital, a través de plataformas de comunicación.

Servicios como Respiros para el Alma y el Circuito Integral han vuelto a contar con la participación de aquellos interesados en orientarse con información confiable. Además, se han redoblado los esfuerzos para sacar adelante la Plataforma educativa, que ofrecerá los servicios de Estrella Guía de manera digital y diseñada para que nuestra metodología esté al alcance de un clic.

Estamos seguros de que los inconvenientes que ha traído la actual pandemia seguirán trayendo retos y obstáculos, pero también estamos seguros que saldremos fortalecidos de todos y cada uno de ellos.



Psic. Carlos Eduardo Bazúa Beltrán
ASESOR EDUCATIVO

asesoreducativo@estrellaguia.mx

Francisco Márquez #9 Col. Chapultepec, Culiacán, Sinaloa T. 01 (667) 715 3702 . 01 (667) 715 1294



Estrella Guía / [estrellaguia.mx](https://www.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](https://www.arbitrajevalor.com) y comparte tus quejas o sugerencias acerca de nuestro trabajo.