



INSTITUCIONALIDAD
Y TRANSPARENCIA
Cemefi



DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

El 3 de diciembre de cada año celebramos el día internacional de las personas con discapacidad, declarado por la ONU en 1922. Su finalidad es visibilizar la situación que viven las personas con discapacidad en el mundo y así promover su bienestar y participación social. Con el paso de los años se han realizado muchos esfuerzos, y de ellos han surgido organizaciones, asociaciones e instituciones que buscan dignificar su vida. Sin embargo, esto no ha sido suficiente, por lo que es necesario seguir trabajando arduamente por encontrar la inclusión social que merecen.

En ese sentido, la agenda 2030 tiene como lema "No dejar a nadie atrás", y se logra a través de algunos de los objetivos del desarrollo sostenible, inclusivo e igualitario, que ven a las personas con discapacidad como agentes de cambio. Esto promueve su empoderamiento desde todas las esferas (sociales, políticas y económicas).

De acuerdo con lo anterior, es importante voltear a ver a la primera infancia con discapacidad y reconocer que es necesario intervenir en su desarrollo psicoemocional, psicomotor, neurológico y físico. Así, en un futuro tendrán mejores oportunidades y por tanto una mejor calidad de vida. Podrán ser personas activas en una sociedad que promueva sus derechos y poco a poco siga cambiando la perspectiva hacia la discapacidad.



¿Cómo puedo ayudar?

- Si eres padre o madre de familia ten paciencia y amor hacia tu hijo, pon atención a su alimentación, investiga su condición y lucha por sus derechos.
- Los profesionales pueden investigar cómo beneficiar a las personas con discapacidad desde su trinchera. Por ejemplo, un arquitecto debe buscar que sus diseños sean inclusivos, una maestra tiene que buscar estrategias de aprendizaje y de inclusión, etc.
- La sociedad en general debemos reconocer el trato que merecen las personas con discapacidad y dirigirnos con respeto, sin condescendencia ni paternalismo, tratándolos con naturalidad.

Construir una sociedad inclusiva no solo es responsabilidad de los gobiernos si no de la sociedad en general. Este día internacional es un buen momento para reflexionar cómo podemos mejorar las condiciones de vida de las personas con discapacidad. Si se te complica un poco visualizarlo, recuerda: la discapacidad no implica incapacidad. Por esto hay que tener en cuenta que las personas con discapacidad tienen derecho al mismo trato que el de cualquier persona. Si comenzamos por aquí, haremos una diferencia significativa.





¿ENVOLVER A UN BEBÉ RECIÉN NACIDO?

Aunque envolver en sábanas a un bebé desde su nacimiento sea una práctica común incluso en hospitales, un recién nacido tiene necesidades propias de su edad que debemos considerar al tomar ciertas decisiones.

Antiguamente esta técnica se utilizaba para mantener recta la espalda del recién nacido. Es importante mencionar que la postura del bebé no es la misma que la de un niño mayor que gatea o camina. No es necesario estirar y envolver sus piernas para “corregirlas”, porque su postura normal en esta etapa de su vida es tenerlas flexionadas y separadas.

QUÉ PODEMOS HACER

Otra de las razones por la que algunas personas recomiendan esta costumbre es que al ser envuelto el recién nacido logra dormir por períodos más prolongados durante la noche. Dado que los ciclos de sueño de un bebé pueden ser agotadores para los padres, es natural que se busque tranquilizarlos de cualquier forma posible.

El objetivo de envolver al bebé recién nacido en una manta es recordarle la agradable sensación que tenía dentro del vientre de su madre. La clave es ceñir una manta alrededor del cuerpo sin apretarla demasiado. De preferencia debe tratarse de una manta de algodón que no sea muy gruesa.

Al sentirse rodeado por una manta suave, se ayuda al bebé a calmar el llanto y en ocasiones incluso a aliviar los cólicos.

¿Qué sucede si envolvemos al bebé recién nacido de una forma muy apretada?

1. Puede provocarse una deformación o un retraso en el desarrollo de la articulación de la cadera e incluso se puede ocasionar una luxación.
2. Puede ponerse al bebé en una situación desprotegida, ya que le sería imposible tratar de moverse si queda en una posición peligrosa, de la cual podría ponerse a salvo por sí mismo teniendo los brazos y piernas libres.
3. Dificulta la respiración si se presiona mucho el pecho y la espalda.
4. Si el bebé tiene menos habilidad para despertarse podría estar somnoliento y reclamar menos el pecho materno.

Además, si la razón para envolver a un bebé es que no tenga frío, es mejor crear un ambiente que le sea cálido y cómodo. De esta forma se le puede colocar en el espacio donde duerme sin ropa pesada y voluminosa que le impida moverse. También el recién nacido estará libre para recibir estímulos del medio ambiente sin ningún obstáculo y será capaz de responder con el movimiento de todo su cuerpo. Esto más tarde le servirá para desplazarse y lograr su independencia física.





ATENDER UNA PÉRDIDA PARTE 2

Al atender una pérdida, encontrar su sentido y comprender sus beneficios es de gran ayuda para sanar heridas. También nos permite reconstruir nuestros pedazos rotos, obtener una recuperación, darle significado al suceso y a nuestra vida.

Dotar de sentido a lo ocurrido es darse cuenta de las enseñanzas de la pérdida. Los beneficios son compartir estas enseñanzas al ayudar a otros que están viviendo la misma situación, crear conciencia, ser voluntario en fundaciones, etc.

No obstante, es importante que la persona que ha sufrido la pérdida, antes de dar sentido y encontrar beneficios, debe haber pasado o esté viviendo un proceso de duelo y cesado el dolor emocional, lo que permite la aceptación de la pérdida.

Se pueden hacer las siguientes actividades que nos permiten recuperar nuestra identidad y relaciones sociales, además de restablecer nuestro sistema de creencias. Esto considerando que la persona tiene la fuerza de voluntad y está emocionalmente dispuesta para realizarlas.

Sentido:

1. Pregúntate: ¿Por qué tuvo que suceder?
2. Realiza estas preguntas alternativas: ¿Qué cambios ha traído a tu vida? ¿Qué hubiera ocurrido si hubiera sido peor? ¿Qué factores intervinieron para que no fuera peor? ¿En qué magnitud estás agradecido de que no fue peor?
3. Reflexiona sobre las enseñanzas en tu vida personal y espiritual.
4. Dedicar tiempo para recuperarte.

Beneficios:

1. Encuentra un espacio tranquilo.
2. Visualízate en un futuro.
3. Reflexiona sobre el camino que recorriste (pasado) y el que estás viviendo (presente).
4. Piensa en los logros o impactos positivos después de esa pérdida.
5. Reconsidera qué cambios necesitas realizar.
6. Comprende el propósito de tu vida.

Recuerda que en una pérdida o evento traumático es importante llevar un acompañamiento con un terapeuta profesional para atender y recuperar la estabilidad emocional y psicológica.

Reencontrarnos con nosotros mismos y compartir nuestros aprendizajes para dar un mensaje de esperanza es un regalo para tu propio bienestar emocional.



Psic. Angela Varenka Santamaría Juárez
COLABORADOR EDUCATIVO

colaboradoreducativo@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.