



## AÑO NUEVO: NUEVA OPORTUNIDAD

Al término de año me gusta decir que, sin importar que hayas hecho, el primer día del año nuevo Dios te regala un libro con 365 páginas en blanco para que tengas una nueva oportunidad de escribir otra vez la historia de tu vida. Este año es muy diferente, porque además de empezar un año nuevo, comenzamos una década nueva y se vislumbra que estará llena de retos. En otras palabras, te están regalando otros 10 años nuevos, en blanco, para que vuelvas a tener la oportunidad de vivir, planear, trabajar, disfrutar y darle un sentido a tu vida.

La mayoría de las personas no harán nada al respecto. Seguirán el curso de los acontecimientos, se dejarán llevar por las circunstancias o por las costumbres, es decir la rutina de lo establecido. Te tengo una noticia si haces esto: estos próximos 10 años serán exactamente igual a los anteriores y pasarán muy rápido.

Si eres de las personas a las que esto no les importa mucho, la década pasará sin pena ni gloria, y el 2030 te encontrará seguramente en el mismo lugar. Pero si no te gusta que el tiempo pase rápido y aún quieres hacer de tu vida algo trascendente, entonces hay algo que debes saber.

Primero, los próximos años serán iguales a menos que hagas lo necesario para que sean diferentes. Segundo, los años pasan muy rápido cuando no tienes el control de tu vida, sino que la controlan otros o las circunstancias. Sea de una u otra manera, en realidad el control no está afuera de ti. Está adentro de ti.

Pero aún no he mencionado lo más relevante: Si en verdad anhelamos hacer algo grande con cada nuevo año que estamos recibiendo, entonces tendremos



que aprovechar toda nueva oportunidad, tomar decisiones grandes y hacer cambios grandes. Tal vez tengas que reestructurar tu manera de trabajar o de administrar las finanzas. Quizás tengas que cancelar por completo algunas relaciones y establecer otras completamente nuevas. Tal vez tengas que dormir más y comer menos. Pensar mucho y hablar poco.

Puedes seguir sosteniendo la caricatura de lo que fuiste y ya no eres. O puedes reinventarte y ser quien debes ser hoy, le guste a quien le guste. Puedes seguir mostrando la imagen de lo que no eres o puedes empezar a trabajar en ti día a día para ser más auténtico, más creíble y por ende más querible. Puedes seguir justificando todo lo que no haces o puedes poner manos a la obra y edificar un propósito.





# BENEFICIOS DE APRENDER A CAMINAR DESCALZO

Cuando los niños están en proceso de dar sus primeros pasos, los padres buscan la manera de ayudarlos en su aprendizaje y protegerlos de las amenazas que esta nueva habilidad trae consigo.

Algo que debemos considerar es darle a un niño, cuando comienza a aprender, los beneficios y la libertad para caminar descalzo. Esto le permite tener mayor cantidad de experiencias enriquecedoras para su sistema nervioso y oportunidad para fortalecer su cuerpo.

Es natural que surjan dudas acerca de cuáles son las mejores condiciones para hacer de esta experiencia algo cómodo, divertido y sobre todo productivo para el desarrollo del niño(a).

Aprender a caminar descalzo le da al niño(a) los beneficios de conocer las diferencias de temperatura, textura y relieve. Estos son estímulos muy necesarios para el desarrollo neurológico del ser humano, ya que a través del sentido del tacto, su cerebro recibe cantidades enormes de información sobre el medio ambiente que le rodea.

El contacto directo con el suelo le da la posibilidad de usar los dedos de los pies para mejorar su pisada y su equilibrio. Además de estimular todos los componentes de las articulaciones de los pies para desarrollar la fuerza, el equilibrio y la propiocepción (la capacidad para ubicar las extremidades en el espacio).

En consecuencia a los estímulos motores, el caminar sin calzado favorece la formación del arco plantar. Este es un paso muy importante en el desarrollo físico ya que la forma que adquiere el pie cuando se inicia la marcha es necesaria para la resistencia a la carga de peso que soportan los pies y dar la estabilidad para permanecer erguido.

Desde luego se debe tener en cuenta la seguridad de los niños(as) y revisar el lugar donde caminan. Debe ser en un escenario controlado y conocido, como el hogar, o un espacio libre de objetos que lo puedan lesionar. Al salir de casa, lo mejor es que



el niño lleve calzado para proteger sus pies. Sin embargo, es aconsejable que no sean de materiales rígidos o apretados, puesto que pueden causar deformaciones si se usan con frecuencia al mantener los pies en una postura obligada. Lo ideal sería usar zapatos de materiales flexibles que se adapten a la forma del pie y no al contrario.





# EN ESTRELLA GUÍA NOS ADAPTAMOS A LOS NUEVOS RETOS

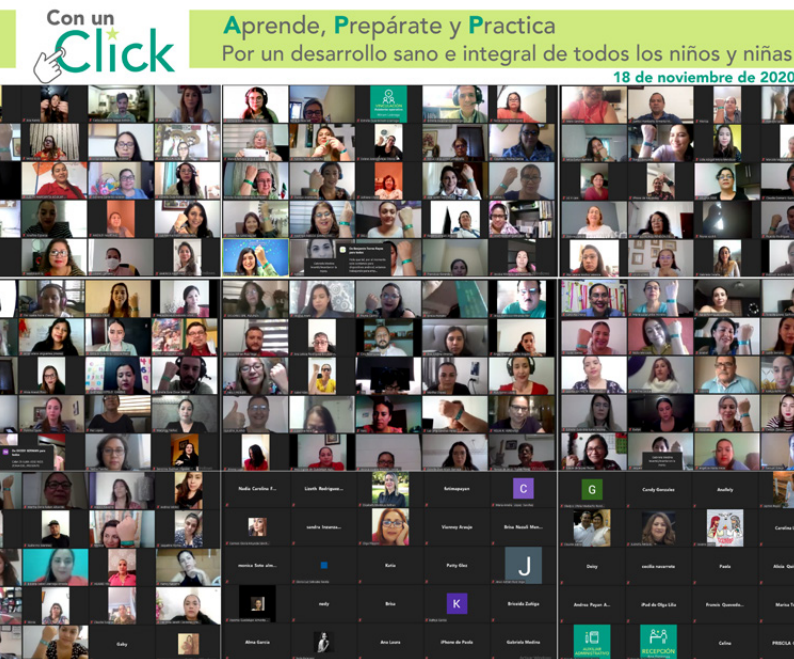
A poco más de ocho meses de la situación actual de confinamiento, en Estrella Guía cada vez nos adaptamos mejor a las nuevas necesidades que implica esta nueva realidad que no deja de presentar nuevos retos, pero que hemos asumido con todo el compromiso que siempre nos ha caracterizado. Cada día son más los servicios que se han reanudado en modalidad virtual, brindándolos en las distintas plataformas que existen de videocomunicación. Entre ellos tenemos Respiros para el Alma, de los cuales ya se han dado más de 10 intervenciones con diferentes instituciones educativas de nuestra ciudad.

Otro servicio que ya se ha estado dando de manera regular es el de los grupos de autoayuda (Creciendo Juntos), de los cuales se han llevado a cabo sesiones tanto con escuelas como con el público en general. Con esto apoyamos a familiares directos de personas con desorganización cerebral, así como a maestros y algunas otras autoridades locales.

Por parte del departamento de AFYCC, se ha seguido ofreciendo el servicio de Circuito Integral, también de manera virtual, adaptando la información y la modalidad para asegurarnos de que todos los servicios mantengan la calidad que siempre nos ha caracterizado.

Sabemos que son momentos complicados que traen consigo muchísimas complicaciones, pero más que verlas como obstáculos, las hemos tomado como nuevos retos entre tantos otros a los que en Estrella Guía siempre nos adaptamos.

Seguimos —y seguiremos— mostrando el compromiso, calidez y calidad que siempre ha caracterizado a nuestro equipo, porque estamos seguros que aun en los momentos difíciles siempre es posible adaptarse y avanzar.





## COCINA DE MANERA DIVERTIDA

¡Que uno de nuestros propósitos para este nuevo año sea cocinar en familia! Hacerlo tiene muchos beneficios no solo en la parte emocional de la convivencia familiar, sino también para abrir el panorama de los alimentos al niño(a). Para tu hijo o hija la hora de comer es más divertida cuando los alimentos fueron preparados por él o ella, porque los involucras en la cocina, desde qué preparar, cómo hacerlo, hasta qué forma darle a la comida. Así, cuando quieras darle algo de comer, verá todo de manera diferente.

Es por eso que cuando lo involucres, pregúntale: “¿Qué te gustaría que preparemos: ensalada de pollo o hot cakes?, ¿quieres poner la avena o la canela primero?, ¿qué figura quieres hacer con esto?”. Dale la opción de elegir, así se sentirá realmente involucrado en el proceso y será una forma de convivencia agradable y divertida. Eso sí, prepárate porque la cocina será un desastre, pero la experiencia divertida nadie se las quitará.



Dra. Thalia Cristina Leyva Torres  
MÉDICO CERTIFICADO LINCA

[afycc@estrellaguia.mx](mailto:afycc@estrellaguia.mx)

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



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