



LA RAZÓN DE VIVIR

En ocasiones no nos tomamos el tiempo suficiente para profundizar y tener una mayor claridad de nuestra razón de vivir. Una de las claves para descubrir esto es revisar constantemente nuestra misión personal, la cual debe de ir madurando con el paso del tiempo, sin perder la base de nuestros valores.

A continuación algunos puntos importantes:

- Inspírate en alguna persona que admiras.
- Descubre tu vocación a través de las cosas que te producen sentimientos de utilidad.
- Enlista las cosas que haces con pasión.
- Recuerda los procesos que te dejaron aprendizajes significativos.
- Asimila los resultados que más has disfrutado.
- Reconoce las cosas en las que eres bueno y que amas hacer.

Recuerda, el equilibrio en el ser humano radica en tener claridad de lo que siente, piensa, y hace, es decir, todo lo que sucede tiene un sentido, lo importante es reconocer lo que la vida te ofrece y tomar de ella lo que quieres de acuerdo a tus necesidades. Solo hay que tener cuidado para no confundir necesidades con deseos, ya que los efectos pueden ser negativos.

Cada vez que te sientas insatisfecho y con sentimientos de inutilidad, regálate un momento para respirar y analizar lo que sucede, así encontrarás nuevos caminos y aprendizajes.

Las experiencias de la vida me dan claridad del sentido que tiene todo lo que hago.





¡MI FAMILIA HABLA OTRO IDIOMA!

LAS INCONGRUENCIAS DEL LENGUAJE ENCONTRADAS POR UNA PERSONA CON AUTISMO

Hace algunos años a mi mamá y a mi papá les dijeron que yo tenía autismo. Bueno, les dijeron que tengo algo que se le llama síndrome de Asperger, que es parte del espectro del autismo. Les explicaron que presentaría problemas para comunicarme, para interactuar con los demás, para entender sus emociones, algunas dificultades en el lenguaje y otras áreas que no recuerdo ahora mismo, pero que por esta razón necesitaría una atención especial por parte de profesionales y de ellos.

Si me preguntas sobre el autismo, no te puedo dar una definición por mi cuenta porque en la escuela, en mi casa o con los demás miembros de mi familia han intentado explicarme que yo veo el mundo de una manera diferente a la de ellos. Sin embargo, no comprendo por qué dicen eso, si tengo dos ojos también, veo los mismos colores y las mismas cosas; además que no tengo algún problema que me haga necesitar lentes.

Y qué bueno que menciono esto, porque creo que los que tienen problemas son ellos. Creo que en mi familia tienen problemas para hablar, o de lenguaje como les dicen los especialistas. Hablan cosas que no tienen ningún sentido. Y me he dado cuenta que no solamente es en mi familia, es en todas partes a donde me llevan. Todos tienen el mismo problema, no los entiendo. Es como si hablaran otro idioma. En ocasiones hasta me río de ellos por lo que dicen; a veces se dan cuenta y me han dicho que eso a las personas no les gusta.

Digo que mi familia tiene problemas de lenguaje porque dicen cosas que son incorrectas. Hablan cosas imposibles. Dicen que yo no entiendo, pero ellos no entienden que si hablaran bien, yo los entendería. Por ejemplo, mi mamá el otro día le dijo a mi hermano: "Te llamé mil veces"; no quise decirle nada a mi mamá, pero yo estaba ahí y solamente le llamó tres. ¿Ven? Ellos son los que necesitan corrección.



Y otro día, mi hermano le dijo a mi papá que su comida había quedado deliciosa y, después de ello, mi papá lo volteó a ver con la cara que pone cuando algo no le gusta y le dijo "Pues para la otra, la haces tú".

Me han explicado que a eso le llaman sarcasmo, cuando dicen una cosa pero que significa lo contrario. Por ejemplo, mi hermano quiso decir que la comida no estaba rica. ¡Se complican demasiado la vida, y me la complican también! Dicen que no comprendo el sarcasmo, pero lo que yo no comprendo es porqué a la gente no le gusta que le digan las cosas de forma directa; como ese día que a mi papá le quedó la comida muy mala.

A mí no me gusta que hablen con chistes, sarcasmo, dobles sentidos o con palabras que dicen tener un significado diferente al que realmente tienen. Por eso le he pedido a mi familia que me digan las cosas de una manera en que las comprenda.

Ah, sí, vuelvo al lenguaje. Como se dan cuenta, a mi familia les cuesta un poco de trabajo hablar correctamente. ¡Se inventan cada palabra! Creo que les iré enseñando a hablar. Si yo vivo en otro mundo —como a veces dicen—, pues me gusta más el idioma que se habla en el mío.





INTEGRACIÓN SENSORIAL EN EL AUTISMO

La integración sensorial se refiere a todos los procesos que suceden en nuestro cerebro que nos permiten interpretar y organizar la información de los estímulos que captamos a través de nuestros sentidos, en esta ocasión hablaremos sobre cómo lo experimentan las personas con autismo y otros trastornos del espectro autista.

Entre los estímulos que hemos mencionado están los sonidos, las diferentes texturas, los aromas, los colores y formas de las cosas, los sabores y además las sensaciones internas y externas que permiten sentir nuestro propio cuerpo. Como resultado de estos procesos, el cerebro es capaz de elaborar respuestas a todos estos estímulos.

Cuando una persona presenta problemas de procesamiento sensorial, su sistema nervioso se encuentra en desequilibrio y se le dificulta adaptarse a su entorno. Algunos comportamientos relacionados a este déficit sensorial pueden ser la falta de capacidad para concentrarse, irritabilidad, movimientos repetitivos y rabieta.

Los déficits sensoriales pueden presentarse de formas muy diferentes: Puede existir una percepción fragmentada, es decir, la persona solo capta partes de la información que recibe o solo una porción a la vez. Por otro lado puede haber una agudeza extrema de los sentidos en las que la persona perciba sonidos, olores y sabores que los demás no. Además pueden presentarse situaciones en las que sólo puede procesarse un sentido a la vez (Rentas y Soto, 2008).

Algunas condiciones como los Trastornos del Espectro Autista (TEA) se caracterizan por déficits de integración sensorial, esto puede llegar a afectar la conducta y las aptitudes del niño con TEA, manifestándose como hipersensibilidad (respuestas exageradas) o hiposensibilidad (poca o nula respuesta) a estímulos del entorno, por ejemplo puede ser que aun niño le moleste escuchar la música de una fiesta pero se sienta muy atraído



a observar colores brillantes (Rentas et al., 2008). Estas alteraciones sensoriales pueden afectar también el equilibrio, la postura y la coordinación, ya que los músculos, tendones y ligamentos dependen también de la interpretación de estímulos como el movimiento, la vibración, el tacto y la capacidad de sentir el propio cuerpo .

La terapia de integración sensorial está diseñada para ayudar a los niños con déficits de procesamiento sensorial como el caso de los niños con TEA. Emplea técnicas de juego utilizando trampolines, columpios y toboganes para mejorar el equilibrio y la coordinación.



También se emplean algunos tipos de masaje, cepillado, estimulación táctil con texturas variadas, estimulación visual con juguetes de colores brillantes, caleidoscopios, y auditiva con música y sonidos rítmicos y una gran cantidad de herramientas sensoriales planificadas para cada niño dependiendo de su caso (Rentas et al., 2008).

Para llevar a cabo una terapia de integración sensorial, es importante que un terapeuta profesional evalúe la capacidad de procesamiento sensorial del niño, tenga autismo o no, y diseñe un programa

personalizado (Sensory Integration International 1991). Existen actividades y situaciones que pueden llegar a alterar a un niño con TEA y por el contrario, hay otras que les proporcionan tranquilidad. Debemos tomar en cuenta que cada caso es único y en cada niño encontraremos que tiene su propio perfil sensorial que además puede cambiar con el tiempo. Es de gran importancia aprender a identificar qué estímulos son reconfortantes y cuáles son las actividades que estimulan a cada niño para crear un entorno de bienestar y aprendizaje saludables (Rentas et al., 2008).

Referencias:

Sensory Integration International (1991). A Parent's Guide to Understanding Sensory Integration. Torrance, EEUU. Traducción al castellano realizada por la terapeuta ocupacional María Pérez-Aradros Postigo; La Rioja, Febrero 2006. Recuperado de: R- Guía Para Padres_1 Comprender La Integración Sensorial | Cerebro | Percepción (scribd.com)
Rentas, Y. M. , & Soto, B. (2008). Integración Sensorial en el niño con autismo. Autismo Diario. Recuperado de: <https://autismodiario.com/2008/09/30/integracion-sensorial-en-el-nino-autista/>



LFT. Susana Valenzuela López
REHABILITADOR AFYCC

Rehabilitadorafycc1@estrellaguia.mx

RECETA SALUDABLE: TACOS DE LECHUGA CON CACAHUATE

¡Te compartimos esta deliciosa receta de tacos de lechuga con cacahuete para que disfrutes de un platillo saludable y nutritivo!

Ingredientes:

- 15 hojas de lechuga desinfectadas
- 500 gr de pollo en cubos pequeños
- 1 aguacate en rebanadas
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí, aguacate o maíz
- 2 ramas de apio en cubos pequeños
- ½ taza de cacahuete quebrado sin sal
- Sal de mar al gusto
- Pimienta al gusto
- 2 ½ tazas de puré de papa

Preparación:

- Salpimentar el pollo, impregnarlo con el aceite en frío y verterlo en una sartén a fuego medio por 8 minutos.
- Incorporar el apio y cocinar durante 3 minutos aproximadamente. Después agrega los cacahuates, revolver todo y retirar del fuego.
- Porcionar el guisado y servir (no muy caliente) encima de las hojas de lechuga y envolver.
- Acompañarlo con puré de papa, salsa a libre elección, y rebanadas de aguacate.



Brigadistas de Gastronomía de la UAS
NATALIA GÓMEZ GARDUÑO
ALEXIS FÉLIX ZAVALA

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