



NUESTROS PEORES ENEMIGOS

Los peores enemigos son lo que edificamos dentro de nosotros mismos. A veces nos construimos cárceles utilizando como rejas invisibles el exceso de quejas, el autocastigo, la desesperación. Por su parte, muchos consideran que su cárcel es un jefe insensato, unacarrera competitiva, las dolencias físicas, las crisis económicas, las tempestades emocionales. Pero nuestras cárceles reales se alojan en la mente. Si somos libres por dentro nada nos aprisionará por fuera. Muchos necesitan encender una fogata interior en su invierno emocional.

Cada dolor te hace más fuerte, cada traición más inteligente, cada desilusión más hábil y cada experiencia más sabio. Ningún pesar es inútil cuando sabes aprender de él.

La única relación verdaderamente tóxica es la que tenemos con nosotros mismos, todas las demás son consecuencia de esa relación. Si estás mal contigo estarás mal con los otros.

En una persona vacía no cabe nadie. Debemos aprender que no es nuestra responsabilidad resolver la incongruencia con la que "aman" algunas personas.

A quien eliges amar, dice mucho del amor que te tienes a ti mismo.





MITOS Y REALIDADES SOBRE EL TDAH

El Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDAH) se caracteriza como un trastorno del desarrollo del autocontrol conformado por dificultades para prestar atención, control de impulsos y exceso de actividad motora. Hoy en día cada vez es más común escuchar a través de diferentes medios sobre el TDAH, que en los últimos años ha adquirido mayor auge, y es debido a esto que en torno a ella giran numerosos mitos que deben ser combatidos señalando sus realidades. A continuación abordaremos los más comunes:

- **“El TDAH se cura con el tiempo”**

El niño con TDAH no puede dejar de serlo, ya que las causas del trastorno no desaparecen con el paso del tiempo. Sin embargo, los síntomas que se presentan en el trastorno pueden llegar a disminuir en gran medida e incluso desaparecer con un adecuado tratamiento.

- **“Todos los niños son así cuando son pequeños, es una enfermedad inventada ya que los papás cada vez son más impacientes”**

Si bien es cierto que lo normal es que un niño se mueva y experimente con su medio, eso no es sinónimo de TDAH, se trata de uno de los mitos que confrontan las realidades del trastorno. El TDAH se trata de un trastorno, y entra en esta categoría ya que es una condición que mejora con medicamentos. Lo que sucede en el TDAH es que la zona prefrontal del cerebro se ve comprometida; esta zona es donde se encuentra la atención y las funciones ejecutivas, las cuales permiten planear, ejecutar, organizar las acciones realizadas.

- **“La medicación es una droga adictiva que daña el cerebro del niño”**

Los medicamentos que se recomiendan como una alternativa de tratamiento para el TDAH son medicamentos seguros los cuales no causan adicción en niños. Sin embargo, siempre te recomendamos te orientes con un especialista en esto y procura darle seguimiento ya que tampoco es recomendable consumirlos por un tiempo prolongado.

- **“El TDAH afecta solo a niños y no a las niñas”**

Se identifica más en niños que en niñas. Esto se cree que es debido a que en el caso de las niñas se presentan este trastorno con predominio de inatención, mientras que los casos en los que predomina la hiperactividad son los que llaman la atención. La relación de varones a niñas con diagnóstico de TDAH es más o menos 4:1.

- **“El tipo de crianza es una de las causas que provoca se desarrolle el TDAH”**

Se sabe que el TDAH es un trastorno multifactorial el cual se debe principalmente a factores genéticos y ambientales, en los cuales la crianza no es un factor determinante. Sin embargo, el tipo de crianza que el niño recibe sí puede reducir o agravar los síntomas del TDAH.





EDUCACIÓN AL 2 POR 1

Educar no es tarea sencilla. Sí, educar requiere de mucha paciencia, demanda tiempo y se necesitan objetivos claros a los cuales se quiere llegar con esta tarea.

Siempre se gira el foco de atención a un aula de clase cuando escuchamos la palabra "educar", o bien, en algunas otras, se voltea a ver por unos momentos al hogar de quien es educado.

Todos conocemos la situación por la que nos hemos visto obligados a pasar, con la necesidad de tener que mandar nuestra cotidianidad a las cuatro paredes por un virus que, a la fecha, parece que nos sigue hostigando. Y así, con este cambio en nuestra rutina, también cambió la manera de educar.

La educación a distancia vino a dejar entrever la necesidad de profesionales interesados en su labor docente, pero también de padres, madres y/o tutores comprometidos con el desarrollo de los niños y niñas de quienes son responsables.

Tomar clase a través de una pantalla o siguiendo un programa de televisión con los contenidos de acuerdo a su grado escolar, es algo que quizá ningún niño o niña esperaba vivir a su corta edad, y menos siendo alguien que comenzara con su vida académica en un preescolar o una primaria. El tener que adaptar un espacio en el hogar para que reemplazara un salón de clases, enviar las tareas por medio de redes sociales para que fueran corregidas por el docente, entre otras labores, jamás hubiese sido posible sin el compromiso de ustedes.

Este texto es dedicado para los docentes que nos han enseñado que su vocación traspasa las cuatro paredes y se escribe con letras mayúsculas más allá de un pizarrón; y para los padres, madres (sobre todo ellas) y tutores que han pasado por esta labor



de tener que educar al 2 por 1. Es un reconocimiento porque muchos docentes también tienen hijos y han tenido que partirse en dos para cumplir con los objetivos que este trabajo demanda y, muchos padres y madres no conocían de manera directa los contenidos que los niños debían consolidar, pero han aprendido también a adaptarse en este cambio que nadie esperaba y mucho menos quería, siendo auxiliares de los docentes de sus hijos e hijas.

Estas palabras son un aplauso que quizá no dimensiona la magnitud, pero que intenta decirles que aunque parece que no los ven y nadie los reconoce, nosotros colocamos en su frente una enorme y merecida estrella.

En unos años más esto será una anécdota triste que contar, porque hemos pasado por momentos complicados pero, cuando se tenga que rescatar algo de ella, les aseguramos que ustedes ocuparán un lugar en el podio. Los docentes y los padres y madres de familia tendrán por siempre nuestro reconocimiento porque muchas actividades se detuvieron, pero la educación continuó aunque el camino fuese distinto.



Lic. Psic. Pedro Alexis Sañudo Campos
ENTRENADOR AFYCC 1

entrenadorafycc1@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.