



## BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA EN LA NIÑEZ

En la actualidad, la lactancia materna cada día tiene una mayor aceptación en la sociedad, esto es gracias a la gran cantidad de información que gira en torno a este tema. En las últimas décadas se han realizado diferentes estudios que han logrado demostrar los muchos beneficios que trae consigo la lactancia materna para el desarrollo de la niñez.

La lactancia materna debe ser valorada por sus amplios efectos en la niñez desde todos los aspectos, no solo desde el punto de vista nutricional, que si bien es cierto, es uno de los beneficios más conocidos. Esta práctica también tiene efectos en el desarrollo integral de los niños y por ende en la sociedad en general.

Otro de los beneficios es que la lactancia materna ayuda al crecimiento psicológico, permite desarrollar en el bebé un concepto de sí mismo y de los otros, así como de la interacción e intentos de

comunicación con los demás, pero sobre todo tiene un impacto en el desarrollo del sistema nervioso central, proporcionándole al niño una mayor capacidad intelectual en el futuro.

Además, durante el amamantamiento también se realiza estimulación táctil en el bebé a través del contacto piel con piel que existe entre madre e hijo, esta estimulación es muy importante para el desarrollo de nuevas conexiones cerebrales, lo que representa un aprendizaje basado en la interacción. Esto es solo por mencionar algunos de los muchos beneficios.

No debemos olvidar que la lactancia materna no solamente trae consigo beneficios para la niñez, sino también los trae para la madre, es por esto que debemos darle una gran importancia.





# NUESTRO ORIGEN

## 9 de agosto, Día Internacional de los Pueblos Indígenas

Hablar sobre alguna situación es visibilizarla. Visibilizar una situación es el vehículo a la sensibilización y la participación en la misma. Aquello de lo que nunca o poco se habla, queda en la ignorancia y, por ende, en muchas de las ocasiones, en la indiferencia.

Todos tenemos un origen. Nuestra sangre, nuestro idioma, nuestro vestir, todo está conformado por fragmentos de historias de aquellos quienes ahora nos dan una identidad y son los responsables de nuestras facciones, nuestras costumbres, nuestro alimento, etc.

La Asamblea General de las Naciones Unidas decidió un 17 de febrero de 1995, que cada año el 9 de agosto se celebre el Día Internacional de los Pueblos Indígenas, con el objetivo de que gobiernos y otros sectores de la sociedad puedan encontrar una solución a los diversos conflictos que se enfrentan las comunidades indígenas en cualquier esfera social, tales como la educación, derechos humanos, salud, entre otros.

Otro de los objetivos es el reconocer a las comunidades sus tradiciones, sus valores, sus idiomas, así como el aporte que brindan en el fortalecimiento de una nación.

### ¿Por qué se debe hablar de los pueblos indígenas?

Bien, vamos a ver algunos datos: Las comunidades indígenas representan más de un 5% de la población, lo que equivale a más de 5000 grupos distintos distribuidos en 90 países alrededor del mundo y que hablan una abrumadora cantidad de 7000 lenguas. Este más de 5% de la población mundial son aproximadamente 370 millones de personas; y si este dato parece ser impactante, el siguiente todavía lo es más: las poblaciones indígenas representan el 15% de las personas más pobres en el mundo.

A pesar que ya existen instrumentos colectivos con la finalidad de intervenir en problemas de desigualdad, no todos se comprometen a realizar



cambios que impacten en grupos como las comunidades indígenas. Esto, con la finalidad de garantizar igualdad de oportunidades y respeto de los derechos, la dignidad y la libertad de todos.

El 9 de agosto solamente es un recordatorio del compromiso que tenemos de reivindicar a los pueblos indígenas. De asegurar su inclusión en un sistema que ha hecho que nuestra indiferencia los invisibilice y que nuestro privilegio nos haga ser indiferentes ante su demanda. Porque, recordemos, todos tenemos un origen, y ellas y ellos son la base donde se construyó nuestra sociedad.

#### FUENTES:

<https://www.un.org/es/observances/indigenous-day>  
[https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-internacional-de-los-pueblos-indigenas-2020#\\_ftn3](https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-internacional-de-los-pueblos-indigenas-2020#_ftn3)





# LOS GRANDES DERRUMBES

*“Los grandes derrumbes son consecuencias de pequeñas grietas. Una ofensa puede convertirse en odio si no la atiendes a tiempo”. —Daniel Habif*

No son con las grandes montañas con las que nos tropezamos, sino con las pequeñas piedras en el camino. Una crítica no superada puede convertirse en un cáncer emocional con el paso del tiempo.

Decidamos vivir sin fracturas, sin plomo en los pies ni navajas en la espalda. Mi consejo final es:

*“A veces debemos aceptar las disculpas que nunca llegaron y que jamás llegarán”.*

El inteligente perdona cuando le ofrecen una disculpa, el sabio perdona un segundo después de que se lanzó un proyectil en su contra. Es de sabios decir: *“Perdónalos porque no saben lo que hacen”*. No vendas tu libertad por un detalle sin sentido.



Psic. Luis Benjamín Torres Reyes  
DISEÑADOR INSTRUCCIONAL

[disenadorinstruccional@estrellaguia.mx](mailto:disenadorinstruccional@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 [arbitrajeyvalor.com](http://arbitrajeyvalor.com) y comparte tus quejas o sugerencias acerca de nuestro trabajo.