



LA ESTIMULACIÓN TEMPRANA EN BEBÉS PREMATUROS

La estimulación temprana cada vez es un término más conocido y al cual se recurre con mayor frecuencia, ya que esta se recomienda en todos los niños desde el momento de su nacimiento, adquiriendo una mayor importancia en el caso de los bebés prematuros.

Entre los beneficios de la estimulación temprana en bebés prematuros podemos destacar:

- Promueve las capacidades físicas, sociales y neurológicas del bebé.
- Previene alteraciones motoras, psicológicas, cognitivas y sociales.
- Mejora la calidad de vida intentando aprovechar al máximo su potencial.
- Se reducen las complicaciones que se presentan normalmente en prematuros.
- Ayuda a detectar retrasos en el desarrollo.
- Estimula todos los sentidos: vista, tacto, gusto, olfato y audición.
- Favorece y refuerza el vínculo entre los padres y el bebé.

Algunos ejemplos de actividades de estimulación temprana que se pueden realizar de forma sencilla son:

- Hablarle la mayor parte del tiempo de forma clara.
- Colocarle música clásica.
- Favorecer el contacto piel con piel, una de las formas más sencillas es a través de las caricias y masaje.
- Colocar imágenes en blanco para su estimulación visual.





CAMBIAMOS CADA INSTANTE

¿Has escuchado cuando dicen que las personas nunca cambian? Esta reflexión es acerca de todo lo contrario, pensando en que cambiamos cada instante, mudamos de piel y nuestro cuerpo es modificado completamente al cabo de unos cuantos años.

Me imagino que en muchas ocasiones cambias de parecer, o pasan los años y te das cuenta de que algo que hiciste, escribiste (como este escrito que he modificado varias veces...) o dejaste de hacer, el día de hoy lo harías distinto, imagina eso, pero más rápido, es como cuando nos distraemos y "PUFF" se esfuma la concentración anterior, esas y otras ideas más abstractas me han puesto a pensar, así que decidí escribir esta breve reflexión.

Somos diferentes cada instante, los patrones de pensamiento son plásticos, se modifican sin cesar, no somos los mismos de un pensamiento a otro, una idea puede llevar al hombre más pacífico a cometer los actos más violentos, la mente es un universo enorme de constante movimiento, pero nos identificamos con ciertos segmentos aparentemente estáticos, más lentos o al menos esos lagos que se ven en calma, esos lagos de ideas que nos conforman con nuestra personalidad.

Sobre todo en las pasiones los cambios pueden ser enormes, pues ahí no interviene el pensamiento de primera mano, nos movemos, como cuando quema el fuego, se hace en ese momento lo que se dicta con más fuerza, y no es que se desglose de toda responsabilidad, pero ahí parece lo correcto, quizá desde perspectivas futuras donde se ve al pasado y se juzga, pero será bajo otro lente, desde otro lugar, siendo una persona diferente con recuerdos fabricados de lo que se sea en ese instante, tan solo recordando lo que fue.





APRENDER DEL FRACASO - PARTE 2

Para recordar lo que hablamos en la primera parte, piensa un momento en un niño pequeño que está aprendiendo a caminar, se caerá muchas veces, incluso puede haber dolor, pero sus padres lo motivan a continuar y lo llenan de amor cuando este se golpea, haciendo que el niño continúe esforzándose en dar sus pasos solo. ¿Qué obtuvo? Mayor independencia de sus padres y saber que recibirá amor incondicional.

Ese mismo ejemplo utilízalo en alguna situación difícil que estés o hayas vivido. Tu voz interior será como esos padres (que te impulsan o te detienen) y las caídas son tus retos que te implican mayor energía para lograr un objetivo o sueño.

Anteriormente mencionamos que la diferencia es el aprendizaje y cómo superas el fracaso. Aquí te presentamos algunas acciones que puedes aplicar e ir implementando poco a poco:

- **Apoyo** emocional, escucha y deja fluir tus pensamientos y emociones.
- **Encuentra** las enseñanzas positivas.
- **Busca** ejemplos de personas que hayan fracasado y cómo lo afrontaron para lograr el éxito.
- **Repensar** en el objetivo o metas que sean más reales y escríbelos.
- **Cumple** por etapas tus metas u objetivos.
- **Motivación** que puedes encontrar en ti mismo, amigos, familia, etc.
- **Asume** tu responsabilidad, aquello que si puedes cambiar y aplicar acciones de cambio.

También es necesario ser flexibles en estas situaciones, porque el fracaso puede ocasionar que nos paralice y puede cambiar la percepción que tenemos de uno mismo. Existen fracasos que nos pueden llevar, además de un aprendizaje, al éxito. Todo es cuestión de voluntad y constancia.

Recuerda que los fracasos nos ocurren a todos, es importante aprender de ellos para crecer como personas. Si lo necesitas busca un acompañamiento con un terapeuta profesional para recuperar la estabilidad emocional y psicológica.





PROGRAMA "PASANDO ESTAFETA AFYCC"

El Programa "Pasando Estafeta AFYCC" es un programa especializado basado en la implementación de circuitos de arrastre y gateo enfocados en mejorar habilidades físicas y motoras, además de la conducta de niños y niñas con discapacidad y/o Barreras para el Aprendizaje y la Participación (BAP) en comunidades educativas. Su objetivo es formar docentes como Agentes Guía promotores del desarrollo psicomotor infantil.

Durante muchos años se ha implementado con éxito en diferentes comunidades educativas. Sin embargo, tras más de año y medio de confinamiento, la pandemia ha estado llena de retos, retos que en Estrella Guía hemos asumido y superado con entereza y compromiso. Nuestros servicios se han adaptado a la virtualidad con la finalidad de seguir llegando a más beneficiarios, y el Programa "Pasando Estafeta AFYCC" no es la excepción.

Ante la incertidumbre que ha generado el regreso a clases, en Estrella Guía seguimos trabajando para ofrecer servicios útiles y adaptados a las necesidades actuales de nuestros beneficiarios. En ese sentido, en septiembre de este año arrancamos con el programa de manera virtual, buscando ser un espacio de acompañamiento para docentes, donde les brindemos herramientas que abonen a la mejora de las habilidades físicas, motoras y conductuales de niñas y niños.



Psic. Pamela Sarahí Bastidas Monjardín
ENTRENADOR AFYCC
SUPERVISOR

entrenadorafycc@estrellaguia.mx

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

  Estrella Guía / [estrellaguia.mx](https://www.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.