



LA ESTIMULACIÓN TEMPRANA EN BEBÉS PREMATUROS

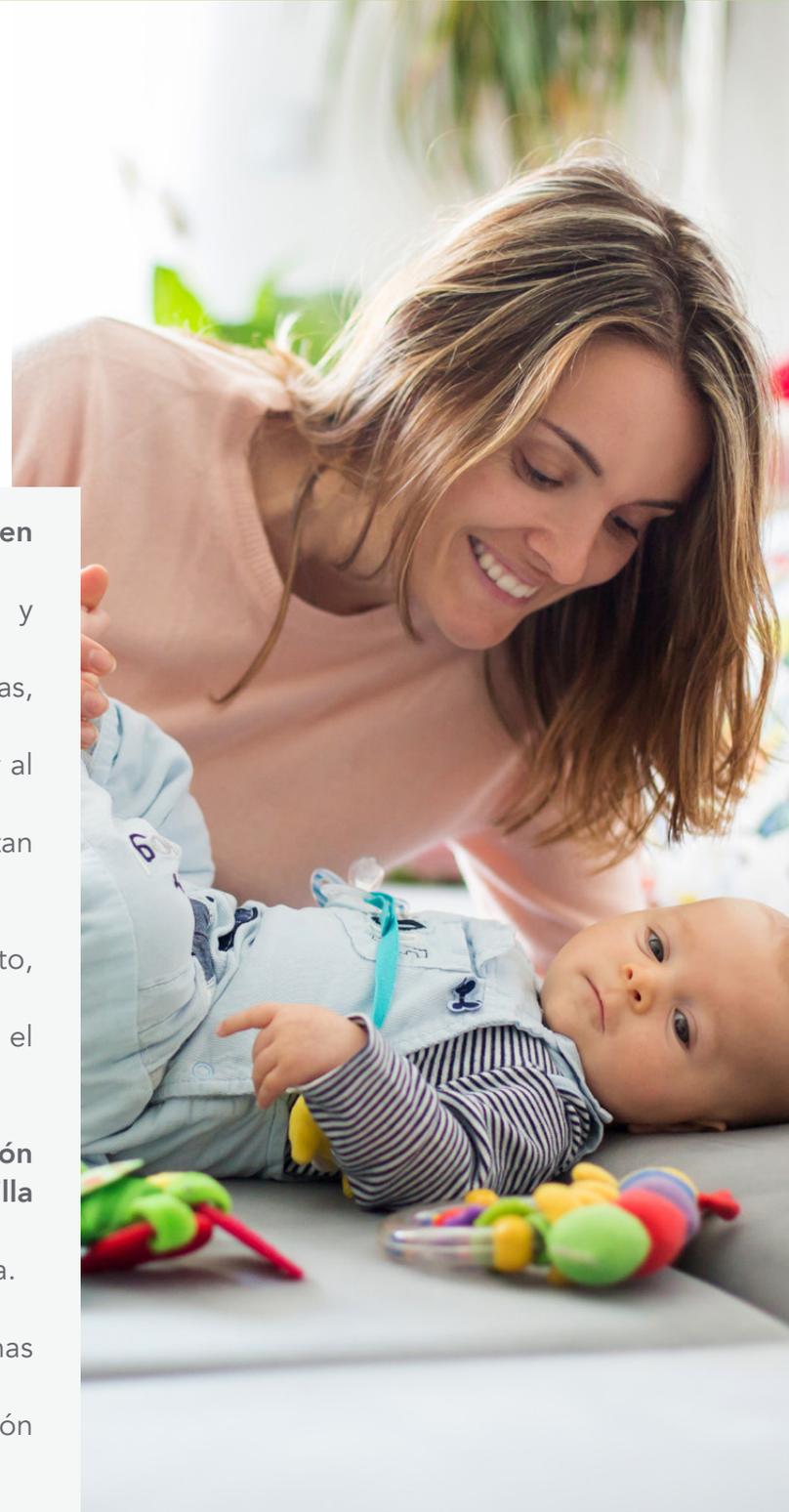
La estimulación temprana cada día es un término más conocido y al cual se recurre con mayor frecuencia, ya que esta se recomienda en todos los niños desde el momento de su nacimiento, solo que adquiere una mayor importancia en el caso de los niños prematuros.

Entre los beneficios de la estimulación temprana en 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, 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.





LO QUE CONSUMES TE ESTÁ CAMBIANDO

ABRE TUS SENTIDOS CON CUIDADO

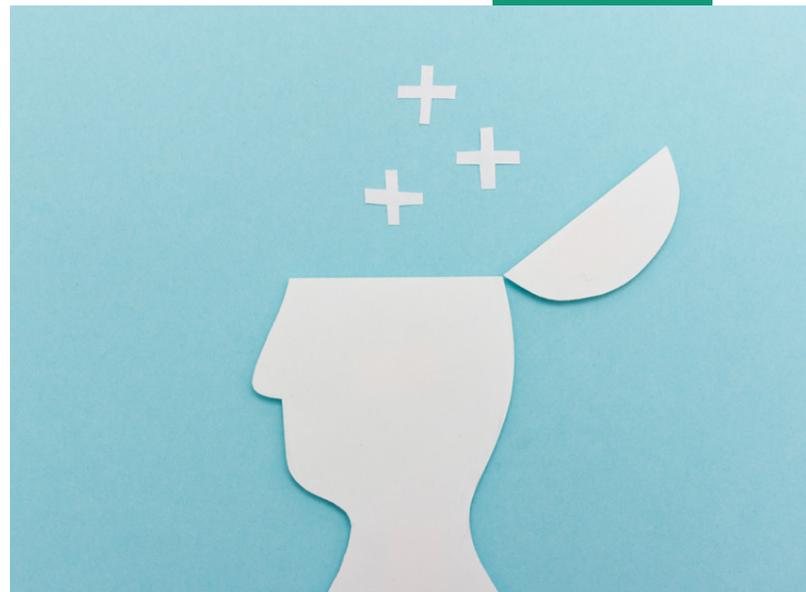
Hace algunos días pensé en una metáfora algo exagerada, surgió porque estaba en el centro de la ciudad y vi a muchísima gente andando por ahí, portando lentes oscuros y tenían audífonos puestos, cabe mencionar que yo estaba exactamente igual.

Entonces pensé: "Si quisiera hablar con alguna de estas personas tendría que salir de mi estado zombi por un momento y eso los obligaría a hacer lo mismo".

Pensé en la metáfora de que es así como cerramos nuestros ojos a lo que no queremos ver, nuestros oídos a lo que no queremos escuchar y que en ocasiones vemos el mundo a través de un lente oscuro, cerrando nuestros oídos a nuevos sonidos y nuestra mente a nuevas ideas.

Los lentes nos protegen contra los rayos de luz, cerramos los ojos para no ver lo que puede lastimarnos, ¿Cuántas veces cerramos los ojos para no ver una verdad dolorosa en nosotros mismos? O quizá solo sea por la comodidad y la costumbre, esa comodidad y costumbre de dejar las cosas pasar, y pensar en que desaparecen solo por no verlas o escucharlas ¿Somos lo que queremos ser? ¿De verdad estás haciendo lo que quieres hacer? ¿A cuántas cosas estamos cerrando nuestros ojos, oídos y mente?

También sucede que escuchamos lo que nos es impuesto, desde estar escuchando la música en el transporte público o la música que ponen justo ahora en esta cafetería desde donde estoy redactando esto, yo sé que exagero, pero llegaré a un punto, lo prometo, tú sigue leyendo... Bien, como decía, desde esa perspectiva y hasta otra muy distinta, como estar expuesto a los medios masivos de comunicación, todo lo que captamos con nuestros sentidos de alguna forma nos va transformando, quizá no en unas horas, pero sí a lo largo de los años.



Ahora bien, podemos decidir qué es lo que queremos consumir, qué escuchar, qué leer, qué hacer, qué pensar, puede ser que existan demasiadas distracciones en este mundo moderno y eso hace que entremos en la distracción y en el automatismo de consumir lo que existe en donde existimos nosotros, y sucede desde que somos unos críos, ahí naturalmente no hay mucha decisión de nuestra parte, pero vamos creciendo y cada vez, a medida que nos hacemos conscientes podemos discernir y tomar nuestras decisiones para optar por lo que sea mejor para lograr nuestros objetivos.

¿Cuántas veces cerramos los ojos, oídos, mente, y por qué?

Si nos acostumbramos a los impactos y estos dejan de ser chocantes, se normalizan, ya nos parece algo común luego fluyen con una facilidad para nuestros adentros, teniendo repercusiones sin siquiera darnos cuenta.

Las cosas suceden en el mundo, en nuestro mundo, en nuestra ciudad, en nosotros mismos y a veces, de ver lo mismo día a día, de repetir esos patrones por generaciones, creemos que es lo común y nos acostumbramos, decimos: "Esque así es" incluyendo la violencia, los malos tratos, muchas cosas con las que en esencia no estamos de acuerdo.

Decimos: "No pasa nada", pero tú y yo sabemos la verdad y es que sí pasa, y pasa mucho. Probablemente te has acostumbrado, lo has repetido tanto que ya lo crees y el problema es





que a veces hasta defendemos lo indefendible solo porque "siempre ha sido así", por la fuerza de la repetición.

Si en lugar de simplemente cerrar los ojos y decir que no pasa nada, para seguir haciendo lo mismo, repetir esos patrones y vivir la vida que "nos toca vivir" podríamos abrir los ojos, ver la realidad, compararla con lo que de verdad queremos, con lo que creemos que es lo mejor, y hacer algo para llegar a ello, entonces las cosas serían diferentes, en muchos sentidos, en muchos seres humanos, que se transformarían en algo más que repeticiones en el tiempo, transformando quizá hasta el mundo en el que viven... lo sé, de repente me pongo intenso, pero es que el tema me apasiona.

Es curioso, al ver o escuchar algo nuevo pueden darse distintas situaciones:

Si esa idea que envuelve a nuestros sentidos nos agrada, estaremos más tentados a darla por verdadera. Te llega una noticia y resulta que es conveniente para ti, genial ¿no? Podemos hasta integrar en nosotros esas nuevas ideas y hasta considerarlas verdades, con lo peligroso que es no investigar fuentes y creer ciegamente.

Incluso la idea puede ser muy buena, puede convencernos en algún grado y aun así dejarla morir, por la simple pereza de no investigar más, porque el mundo puede consumirnos en el sin fin de actividades, tanto laborales, como perder el tiempo en redes sociales, el punto es, que al llegar nueva información sí somos mesurados, cuidadosos y conscientes de nosotros mismos, estaremos más cerca de ver las cosas en perspectiva, sin dejarnos llevar por las emociones que más nos convengan, y aquí podrás pensar ¿Y entonces? ¿Dejar o no dejar entrar las ideas?

Eso ya cada uno lo decidirá, mi intención es llamar a esa parte de nuestra mente donde nos hagamos conscientes de cuando estamos cerrándonos al mundo y por qué razón lo estamos haciendo y si nos vamos a abrir, ver la mejor manera de hacerlo, sé que puede sonar a mucho trabajo, pero también pienso que vale la pena estar atento a lo que dejamos entrar a nuestra mente porque ello nos transforma, como ya he mencionado anteriormente.

Curioso, cuando la nueva información no es de nuestro agrado porque lo común es desecharla, para que no atente contra nuestras creencias en las cuales está basada nuestra identidad, esa frágil capa que se rasga y quiebra al menor contacto de contrariedad, en ese momento podemos también luchar con la idea para proteger nuestro ego o mejor voltear a otro lado.

Si consideramos las nuevas ideas, somos abiertos, abiertos a la influencia, pero al menos conscientes de su existencia, podemos en alguna medida decidir en parte qué tanto de esa idea o ese estímulo nos modificará.

Si somos cerrados con las nuevas ideas también nos cerramos al cambio, a las posibilidades, muchas veces en consecuencia del miedo, miedo a no saber, miedo a no ser como creemos que somos o quedar al descubierto o en ridículo por estar equivocados y luego solo por ego, negarnos a cambiar, aunque sea para algo mejor.

Si nos da pereza por la costumbre, vamos por un camino automático siendo parte de lo común, dejando que las cosas sucedan, que las cosas nos sucedan o nosotros mismos suceder, sin ser; o ser, pero como una gota movida en el mar, movida por la corriente, probablemente en dirección a algo que se mueve por la fuerza de la costumbre y la masa, sin tener decisión.

Si peleamos con la idea, esta se convierte en la manipuladora de nuestra mente, porque podemos empujar en contra, en una resistencia que daña por la fricción, por la diferencia, podemos pensar que es de valientes la lucha, pero aún para luchar se debe conocer el terreno y andar con pies de plomo para no caer, pues la caída en la lucha puede significar perder.

Quizá una buena opción sea la contemplación, el trabajo de la consciencia, para tener la claridad de ver, escuchar, experimentar, saborear, discernir o estar de acuerdo, pero tras un trabajo de perspectiva, de información y no de la mano de la ignorancia, donde es más fácil ponernos unas gafas y no ver y dejarnos guiar hacia ningún lado, o al menos ningún lado decidido ni conocido.





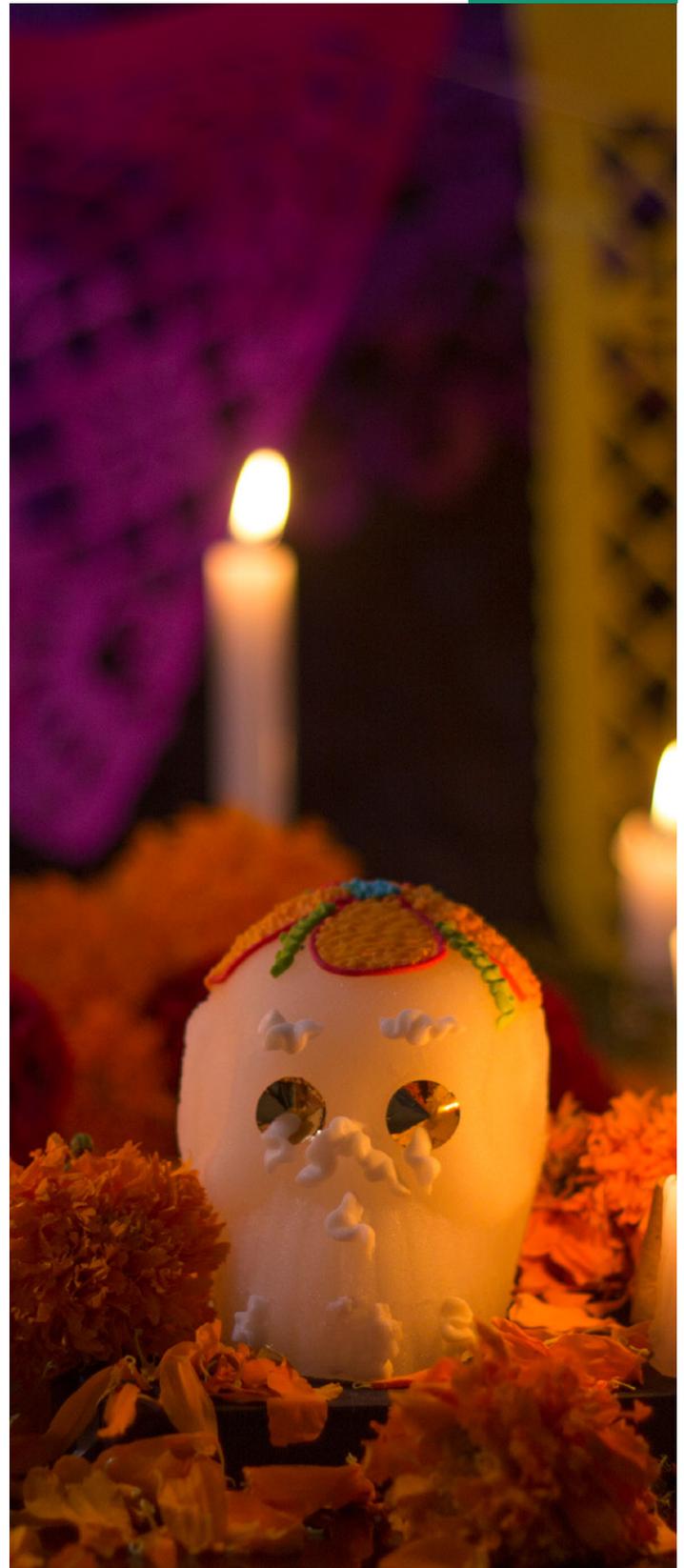
COSTUMBRES Y TRADICIONES

La cultura de una civilización se forma a partir de costumbres, tradiciones, creencias e ideologías que se transmiten de una generación a otra. Noviembre es considerado un mes emblemático para celebrar ciertas tradiciones que ponen en alto la cultura de México, tal es el caso del Día de Muertos, que se celebra el 2 de noviembre de cada año, cuando nos dedicamos a rendirles tributo y homenaje a los seres queridos que ya partieron. Es a través de recordar sus historias, anécdotas y gustos favoritos que los hacemos presentes ese día.

Sin duda alguna, celebrar las tradiciones genera identidad en las personas que las viven al sentirse representados por su cultura, por lo cual las repetimos año tras año y han perdurado a lo largo de la historia. Además, a través de las costumbres y tradiciones las personas fortalecen vínculos sociales, promueven la empatía, el respeto hacia los demás y generan la educación fuera de los espacios formales.

Sin embargo, es importante considerar que las costumbres y tradiciones son un constructo social que están en constante transformación; cada vez son más palpables las brechas generacionales entre una época y otra, donde cada generación enriquece la cultura con sus particularidades, por ello, es fundamental avanzar con la época, estar abiertos al cambio, a la creación de nuevas tradiciones, nuevas costumbres brindándonos la posibilidad de reinventarnos día con día.

Recuerda que lo que hace valioso a las tradiciones es poderlas compartir con tus seres queridos.





DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO

Para muchas personas, tal vez para la mayoría, la infancia representa la etapa más importante de la vida, porque se sientan las bases que más adelante tendrán un impacto significativo en las preferencias, la manera en de relacionarse, la toma de decisiones, así como el desarrollo de habilidades físicas, motoras, intelectuales, etc.

Digamos que, si nuestra vida fuese un edificio, la infancia sería esos cimientos sobre los que está construido, y posiblemente, hasta un primer piso. Por ello la importancia de tener infancias saludables y acompañadas. Sin embargo, así como sabemos que la infancia es una etapa crucial en nuestras vidas, también somos conocedores de que muchos niños y niñas tienen infancias menos favorecidas, sin acompañamiento, sin el reconocimiento y sin el respeto de sus derechos.

El 20 de noviembre se celebra el Día Universal del Niño, día dedicado para todos los niños y las niñas del mundo. Este día se conmemora para hacer visibles los avances conseguidos, pero sobre todo para llamar la atención sobre la situación de los niños más desfavorecidos, dar a conocer los derechos de la infancia y concienciar a las personas de la importancia de trabajar día a día por su bienestar y desarrollo.

Este día también tiene como objetivo recordar que los niños son la población más vulnerable y, por tanto, la que más sufre las crisis y problemas del mundo. Por esta razón, se deben hacer visibles sus derechos a la salud, a la educación y a la protección, independientemente del lugar del mundo en el que hayan nacido.



El 20 de noviembre es un día importante para todos los niños y niñas del mundo, puesto que no solamente se celebra este día, también es aniversario de la adopción de la Declaración Universal de los Derechos del Niño (1959) y de la aprobación de la Convención de los Derechos del Niño (1989). Tanto los tratados, la convención y la visibilidad de la necesidad de crear entornos favorecedores para el desarrollo saludable de las infancias, establece una serie de derechos como los antes mencionados, así como el derecho a jugar, a la vida familiar, a la protección frente a la violencia y la discriminación, pero todo, que las voces de esos niños y niñas sean escuchadas.

FUENTES:

<https://www.unicef.es/causas/derechos-ninos/dia-internacional-nino>

<https://onu.org.gt/fechas-onu/dias-internacionales/noviembre/dia-universal-del-nino/>



Psic. Pedro Alexis Sañudo Campos
ENTRENADOR AFYCC

entrenadorafycc@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.