



VALORANDO A TRAVÉS DE LA PANDEMIA

La situación que actualmente enfrenta nuestro país y el mundo ha replanteado la perspectiva que todos teníamos de nuestras vidas antes de la pandemia. Después de largos meses en confinamiento, ante un panorama desalentador, pérdidas cercanas o de personas conocidas, quizá muchos compartan la misma idea que al sobrellevar el confinamiento se le ha dado más valor a la unidad familiar, a la salud y a la vida.

Lo que más se valora en nuestros hogares es que nuestros seres queridos estén con nosotros en casa, que se encuentren cómodos, gozando de salud y que haya alimentos, artículos de subsistencia y medicamentos suficientes.

Sin duda alguna, será una experiencia de vida que dejará grandes aprendizajes para muchos. Quizá haya personas que coincidan cuando se escucha la frase “la vida es sencilla” ante una situación que amenaza nuestra salud y nuestra vida, todo aquello no elemental para la vida estará de sobra ante una situación de esta naturaleza y solo entonces se le dará el valor que realmente tiene el bienestar, la salud y la subsistencia de los elementos básicos para la vida.

Coincido que una de las formas de vencer y afrontar una pandemia como el COVID-19 es la educación, apostarle al conocimiento científico, que existan cada vez más personas preparadas que puedan estudiar y demostrar soluciones ante una contingencia de esta naturaleza. Que cada vez existan más oportunidades y por convicción hagamos estos cambios significativos en nuestras vidas que garanticen una mejor calidad de vida para nosotros, nuestros seres queridos y nuestra sociedad ante una pandemia en el futuro.



EL BASTÓN BLANCO

El 15 de octubre se celebra el Día Internacional del Bastón Blanco, una de las ayudas para la movilidad más conocidas, eficaces y utilizadas que permite el desplazamiento a las personas con discapacidad visual (García L., V. 2017).

A partir de 1940, tras la segunda guerra mundial, Richard Hoover y colaboradores diseñaron un bastón que sustituía al tradicional bastón de madera corto. Desde su creación, se han empleado diferentes técnicas de manejo que se han ido actualizando con el paso del tiempo (García L., V. 2017).

Además del bastón blanco, las personas con discapacidad visual optan por otras técnicas o herramientas de ayuda, por ejemplo un guía vidente, perro guía, entre otros. Estas estrategias forman parte de programas de rehabilitación visual, cuyo objetivo es dotar a la persona de la máxima autonomía posible y lograr que pueda participar activamente en la sociedad (García L., V. 2017).

El bastón blanco tiene varias funciones:

- **Función protectora:** Permite a las personas con discapacidad visual moverse por el espacio detectando obstáculos dentro de un radio aproximado de un metro y medio, evitando accidentes detectando desniveles, escaleras, banquetas, etc.
- **Función informativa:** Proporciona información táctil y auditiva al usuario acerca de las características del terreno para ubicarse en el espacio sin utilizar sus manos directamente.
- **Función simbólica:** El color blanco del bastón es símbolo universal de discapacidad visual, lo que permite que los usuarios sean reconocidos y puedan ser auxiliados por otras personas en caso de ser necesario (García L., V. 2017).

Estas son algunas recomendaciones hechas por el Consejo Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de las Personas con Discapacidad (CONADIS, 2016)



Cuando se encuentre con una persona con discapacidad visual, pregúntele si necesita ayuda.

Si necesita brindarle información acerca de una dirección, indíquesela en forma precisa utilizando términos claros como "derecha", "izquierda", "delante", etc., evitando las palabras "acá", "allá", etc.

Si la persona con discapacidad visual va acompañada de un perro guía, no toque ni acaricie al perro porque está trabajando.

Si una persona con discapacidad visual te solicita ayuda para desplazarse, ofrécele el brazo y camina por delante de ella, de esta forma podrá percibir si aceleras.



APRENDIENDO A COMETER ERRORES [ES INTENCIONAL]

Aprendí a cometer errores, porque la vida es mejor sin la ansiedad de tener que ser perfecto a toda costa y aceptar poder fallar a veces. Además, cuando me atreví a no intentar nada resultó ser todo un fracaso.

Por tal motivo, volver a empezar no significa haber fracasado, solo es una señal de haberse replanteado el viaje de la existencia. Si luchas puedes perder, si no luchas estas perdido. Vivimos en un mundo de fracasados, solo que algunos fracasan tanto que terminan rodeados de medallas y reconocimientos. Vivir es arriesgarse y arriesgarse es el arte de vivir.

No se puede regresar con el uniforme intacto, las cicatrices son capítulos que narran una existencia que valió la pena.





CALDILLO DE MACHACA CON HUEVO

¡Te compartimos esta receta sencilla y deliciosa! Cuéntanos qué te pareció en nuestras redes sociales y sobre todo dínos cómo te fue al prepararla.

Ingredientes:

- 300 gr de machaca
- 5 huevos
- 2 jitomates saladette
- 1 aguacate en rebanadas
- 1 chile jalapeño en cubos
- ¼ de cebolla blanca en cubos
- 1 diente de ajo
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de aceite de aguacate o maíz
- 1 litro de agua hirviendo
- Sal de mar al gusto

Preparación:

- Licuar el tomate, la cebolla, el ajo, sal y pimienta.
- En una cacerola calentar el aceite a fuego medio, cocinar la carne por 3 minutos y luego verter lo licuado, dejar reducir por tres minutos e incorporar el agua y el chile.
- Al hervir, agregar los huevos uno a uno, tapar y cocinar por diez minutos.
- Porcionar y acompañar con tortillas de maíz y aguacate.



...

...@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.