



ENSEÑAR A SER BONDADOSOS

Como padre o madre puedes aprovechar el significado de esperanza que están impregnado estas fechas decembrinas para sembrar en tus hijos la cualidad de ser bondadosos.

Existen diversos beneficios al ser bondadosos, ya que el cerebro reacciona positivamente a las estimulaciones de dar y ser generosos, como por ejemplo:

- Disminuye el estrés.
- Desarrolla habilidades como la empatía.
- Mayor sensibilidad con los demás.
- Mejora la depresión.
- Da sentido de vida y de pertenencia.
- Reduce el dolor y la presión arterial.
- Otorga más momentos de felicidad.

Puedes aplicar las siguientes acciones para enseñar a ser bondadosos a tus hijos(as):

- Invítalo a donar ropa, juguetes o material escolar que ya no necesite.
- Pídele que se despidan con cariño de lo que ya no necesita.
- Elijan un lugar para dar: I.A.P, Casa Hogar, Hospital o un refugio.
- Escriban pequeños mensajes positivos.
- Entreguen personalmente los detalles.
- Reflexionen juntos sobre las sensaciones que les dejó ser bondadosos.

Otras formas de bondad también son decir palabras de aliento, dar un abrazo, reír juntos o pasar momentos felices con las personas que lo necesitan o los seres queridos.



Lo más importante es mantenerte amoroso con tus hijos(as) y enseñar desde el ejemplo. Sé bondadoso contigo mismo y da al mundo lo que has cosechado del trabajo propio.

¡Felices fiestas decembrinas!

Que el amor, la paz y la bondad invadan tu hogar y tu vida





LENGUAJE INCLUSIVO Y DISCAPACIDAD

El 3 de diciembre celebramos el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, y como cada año, en Estrella Guía buscamos sensibilizar, promover y educar sobre discapacidad, con el objetivo de tener una sociedad más incluyente y evitar la discriminación.

El lenguaje es una herramienta fundamental para la inclusión, pues es una de las formas más cotidianas de discriminación. Es a través de él que aprendemos a nombrar al mundo; dependiendo de cómo se use puede dignificar y visibilizar, o bien, ofender, invisibilizar y generar prejuicios, estereotipos, estigmas y discriminación hacia las diversidades humanas.

Al utilizar un lenguaje inclusivo hacia la discapacidad estamos abonando a generar una cultura de inclusión y propicia el reconocimiento de las personas como sujetos de derecho. Recordemos que lo que no se nombra no existe.



¿Cómo puedo comenzar a usar un lenguaje incluyente?

- Utiliza el término correcto e inclusivo para referirse a la población de la que se habla.
- Utiliza genéricos universales.
- Evita nombrar en plural.
- Antepón la palabra "Persona" o "Personas" antes de la discapacidad.

Siguiendo con las recomendaciones, la siguiente tabla puede ser un recurso para comenzar a tener un lenguaje inclusivo:

No inclusivo	Inclusivo
Discapacitados (as), incapacitados (as), personas con capacidades diferentes, personas especiales, enfermitos (as)	Persona con discapacidad
Sordomudos (as), sorditos (as), mudito (a)	Persona con discapacidad auditiva Persona sorda
Invidente, cieguito (a), débil visual	Persona con discapacidad visual Persona ciega
Inválido (a), incapacitado (a), minusválido (a), impedido (a)	Persona con discapacidad motriz
Angelito (a), niña o niño especial, chicos y chicas Down, retrasado (a), mongolo (a), discapacitados (as) intelectuales, los (as) DI	Persona con discapacidad intelectual Persona con Síndrome de Down
Enanito (a), enano (a), duende, gente chaparrita	Persona de talla baja

No son todas las discapacidades, sin embargo es un buen comienzo para utilizar el lenguaje inclusivo. ¡Que esta celebración sea el pretexto para utilizarlo de manera cotidiana!





MOMENTOS DE REFLEXIÓN

Quizá este año fue de grandes desafíos y dificultades producto de la contingencia mundial que ha trastocado a nuestras familias, nuestros hogares, trabajos e incluso a nosotros mismos, significativo por las pérdidas de todo tipo que pudiéramos experimentar durante el transcurso.

El aprendizaje que pudiera dejarme esta experiencia, sin duda podrá modificar las expectativas de mi vida antes de que todo esto pasara, me motivará a realizar cambios significativos en mí y en mi vida a partir de la reflexión, valorar aún más a todas las personas que me rodean y lo que me aportan.

Si nos damos la oportunidad de tener unos momentos de reflexión con algunas interrogantes para analizar todo lo que nos ha sucedido, como ¿cómo me he sentido durante este año?, ¿cuál fue el mayor reto para mí durante la pandemia?, ¿cuáles son los retos venideros?, estoy seguro que encontraré áreas de oportunidad que me motiven a generar cambios que me lleven a tener una mejor perspectiva y actitud ante lo que me prepara quizá el próximo año, valorando siempre lo más importante.



Psic. Carlos Héctor Valenzuela Carrillo
ASESOR EDUCATIVO

asesoreducativo@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.