



CÓMO ELEGIR EL JUGUETE ADECUADO PARA LOS NIÑOS

Los juguetes son objetos diseñados específicamente para entretener y divertir, además ayudan a estimular la imaginación, establecer relaciones con el mundo imaginario y la realidad. Son antiguos y universales y en ocasiones son elaborados por los mismos niños. ¡Te compartimos cómo elegir el juguete adecuado para los niños y niñas!

El juguete ideal es aquel que es adecuado para cada etapa del desarrollo y que además le ofrece a las niñas y niños posibilidades de descubrir, elegir y aprender cosas nuevas, ya que les permite conocer formas, colores, sonidos, ideas o practicar nuevas habilidades físicas. También le permite estructurar ideas, aprender a socializar y compartir sentimientos.

Podemos tomar en cuenta lo siguiente:

- Al elegir un juguete debe tomarse en cuenta la edad de la niña o el niño, ya que debe ser estimulante, provocar satisfacciones y no frustración.
- El juguete debe facilitar la emisión de fantasías y tener la posibilidad de crear, por ejemplo los cubos o bloques.
- Debe ser atractivo y recreativo.
- Estimulante sensorial: auditivo, táctil, visual, motor, etc.
- Favorecer la interacción y la socialización.
- Los materiales con que esté elaborado no deben ser tóxicos, no deben astillarse, tener estructuras filosas o partes muy pequeñas que puedan ser aspiradas o tragadas por el menor.



El desarrollo infantil está estrechamente ligado al juego. Es una actividad placentera con la que niñas y niños inician su relación con el entorno. Debe darse libremente y puede aprovecharse para transmitir experiencias enriquecedoras y conocimiento, siempre respetando sus ideas y emociones.

Referencias

Jiménez, T. C. M. (2018). *El gateo* (2ª ed.). México: Trillas.





LOS 5 LENGUAJES DEL AMOR

¿Sabes qué son los 5 lenguajes del amor? Hace algunos años, un consejero matrimonial llamado Gary Chapman, después de escuchar a muchas parejas hablar sobre sus matrimonios, se dio cuenta que el mayor problema que tenían era que la manera de demostrar su amor era diferente a la de su pareja, es decir, que su lenguaje de amor era diferente. Muchos de estos conflictos eran similares a los que muchas personas tienen a la hora de querer saber lo que otra persona quiere decir, pero en un idioma diferente. Como si un miembro de la pareja hablara chino y el otro hablara español, ¡sería complicadísimo!

Chapman dice que todas las personas tenemos un tanque de amor, y este mismo requiere ser alimentado o llenado con expresiones que nos hagan sentir amados o pertenecientes, y si estas expresiones no se llevan a cabo, ese tanque se irá vaciando con el paso de los días. Por eso es importante que conozcamos cuál es el lenguaje de amor de las personas que amamos, no solamente de nuestra pareja. Porque, aunque así comenzará el trabajo sobre los cinco lenguajes del amor, aplica con todas las personas.

Existen miles y miles de maneras de expresarle nuestro amor a las personas, sin embargo, todas están dentro de estos 5 lenguajes. Así que, si quieres saber cuál es tu lenguaje y cuál es el de esa persona o esas personas en las que estás pensando mientras lees esto, toma tu lápiz, pluma y papel porque aquí te lo presento:





1. Palabras de afirmación:

A las personas con este lenguaje de amor les gustan las palabras. Sí, se sienten queridas cuando escuchan halagos, reconocimientos, apoyo, elogios. Por ejemplo, "me encanta cuando explicas las cosas tan bien", "¡qué bien se te ve esa blusa!", "te amo", etc.

Para estas personas la mejor forma de expresar y que le expresen cariño es mediante las palabras, así que también debemos tener cuidado porque si estas palabras no son amables, pueden ser muy hirientes o pueden ir vaciando ese tanque de amor.

2. Tiempo de calidad:

Sabemos que actualmente lo que menos tenemos es tiempo. Esto es lamentable para las personas con este lenguaje de amor, porque a ellas les gusta compartir tiempo de calidad con las personas que quieren, por ejemplo, tener una conversación profunda sobre algún tema de su agrado o escuchar a la otra persona sin tanta prisa o distractores.

A estas personas les gusta compartir el tiempo, les gustan las salidas donde puedan sentirse cercanas a los demás. Si identificas o te identificas con este lenguaje de amor, habrá que recordar que la cantidad no da la calidad, y que lo importante es demostrar.

3. Regalos:

Para muchas personas este lenguaje de amor es el mejor, y no por regalos lujosos o grandes, sino porque son muestras visibles de ese cariño. "Me acordé de ti", "me acordé que te gusta esto y te lo compré". Mientras que a las personas que les gustan los regalos, también disfrutan y valoran que la otra persona se haya acordado o que tenga ese bonito detalle.

Todos conocemos a alguien que guarda un detalle por más pequeño que este sea. Bueno, pues pueden estar frente a una persona que habla este lenguaje. con este lenguaje de amor, habrá

que recordar que la cantidad no da la calidad, y que lo importante es demostrar.

4. Actos de servicio:

Hay personas a las que les encanta servir, hacer favores, y justamente es la forma en que demuestran el amor. Ese tipo de actos no se hacen por necesidad u obligación, sino como forma de demostrar cariño o de ayudar a los otros. Por ejemplo, cocinar, limpiar, encargarse de ciertas tareas, etc. Afortunadamente son labores que se pueden repartir equitativamente en los diferentes hogares y/o contextos, sin embargo, hay personas que toman otras tareas o hacen ciertas labores que no son tan agradables para mostrar cuánto quieren a los demás.

5. Toque físico:

¿Conoces a alguien a quien le encantan los abrazos, los besos, los mimos y todo aquello que lo haga sentir físicamente muy próximo a la persona que quiere? Para estas personas, es la forma más sencilla y directa de demostrar el amor.

Si recuerdas a alguien o tú que lees esto te identificas, entonces puedes preguntarte: ¿cómo te sientes cuando las personas que te quieren, te muestran afecto mediante el tacto?

Estos fueron los 5 lenguajes del amor. Ahora sí, ¿pudiste identificarte o identificar a alguien con alguno de estos lenguajes? Cabe resaltar que hay personas que son bilingües y pueden encontrarse en dos lenguajes; así como posiblemente existe alguno con el que identifiques menos.

¿Quieres demostrar tu amor a las personas que quieres? ¿Quieres llenar ese tanque de amor?

¡Es momento de hablar un idioma diferente!





AMOR SIN CONEXIÓN

El amor o cariño está lleno de detalles donde puedes percibir este afecto, es por ello que es importante evitar buscar amor donde solo hay amistad, no permitas que tu corazón sienta las señales que nunca te han enviado. Evita la frustración de haberte equivocado malinterpretando las cosas. Una sonrisa a veces solo es una sonrisa sin ningún mensaje adicional. Un saludo, un abrazo, o un mensaje de texto no siempre son con otra intención.

Existen demasiados vampiros emocionales absorbiendo la vida emocional de muchas personas. Son expertos en romper los corazones. Neuróticos que no tienen ninguna intención de llegar a nada.

No tengas miedo de perder a quien ni siquiera tienes. Puedes llorar todo lo que quieras, pero no te estanques en una relación irreal.

Si no son nada, para qué fingir que son algo. Muchas veces aceptamos el amor que creemos merecer y por ello es tan importante la autoestima. Sin amor por ti, es imposible que haya un verdadero amor por alguien más.

“Ama sin renunciar a tu identidad. No existo para ti, sino contigo” (W. Riso). Debes saber que cada nuevo nivel de tu vida exigirá una nueva versión de ti mismo(a). Por ello, que tu meta de hoy sea ganarle a tu mejor excusa. Y muy importante, a las situaciones o personas tóxicas en tu vida quítales el único poder que tienen, tu atención.

Le preguntaron a un Maestro: ¿Por qué hay que desearle lo mejor y el bien a quien te hace el mal? Y él respondió: Porque lo va a necesitar. Además, tienes que aprender a no cargar con lo que no te corresponde.





“RED FLAGS”: SEÑALES DE ALERTA EN UNA RELACIÓN

A propósito del mes de febrero, el conocido mes del “amor y la amistad”, quiero compartir sobre un término que últimamente se ha popularizado y utilizado como signos o señales de alerta en una relación: las llamadas “red flags” o “banderas rojas”. Estas se utilizan para señalar ciertos comportamientos de aquellos con quienes tenemos un vínculo afectivo, ya sea de pareja o de amistad, y es importante identificar y valorar cómo nos sentimos al respecto.

Entre otras, algunas señales que debemos identificar son la falta de responsabilidad afectiva, es decir, aquel comportamiento de pareja o amigo(a) que genera inestabilidad o ambigüedad ante tu persona. Las personas sin responsabilidad afectiva no comunican claramente sus deseos o aspiraciones de la relación, tienen poco compromiso tanto contigo como con ellos mismos y esto se refleja en que un día está muy presente y pendiente de ti y de repente desaparece por una semana; son aquellas personas con las que no sabes si puedes contar o no porque no logran transmitarte seguridad ni complicidad.

No escucha ni valora tu opinión. Cualquier relación se compone de dos o más personas y, por ende, todos los involucrados merecen la misma importancia y respeto. Si tu compañero(a) o amigo(a) resta importancia a tu opinión o ni siquiera la solicita, principalmente tratándose de temas importantes, es posible que tenga dificultad para empatizar contigo realmente y únicamente se ocupa de él (ella) y sus necesidades.

Presta poca o nula atención a tus gustos, sueños y aficiones. Ten claro que quien es o pretende ser tu compañero(a) de vida querrá saber todo



de ti, en el buen sentido, puesto que conocer tus gustos, sueños, aficiones, pasatiempos o anécdotas favoritas estrechará el vínculo entre ambos, e incluso, generará actividades que puedan realizar juntos. Si a tu compañero(a) o amigo(a) no le interesa para nada qué te gusta hacer o cuáles son tus sueños o metas futuras, pregúntate si realmente merece la pena compartirlo con él (ella).

Existen un sin fin de señales de alerta que nos indican a qué debemos prestar un poco más de atención al momento de tener una relación con los demás y, sin duda, un parámetro que debemos tomar en cuenta es aquel sentimiento de incomodidad o desvalorización hacia tu persona, las ahora llamadas “red flags” Pregúntate: Mis relaciones, ¿me aportan? ¿Me inspiran a crecer?, ¿Me hacen sentir escuchado, querido?... Recuerda que el compartir tu tiempo y vivencias es lo más valioso que tienes, asegúrate de compartirlo con las personas correctas. Y él respondió: Porque lo va a necesitar. Además, tienes que aprender a no cargar con lo que no te corresponde.



Marbeth Ochoa
COLABORADOR EDUCATIVO

colaboradoreducativo@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! Ingresar a arbitrajeyvalor.com y comparte tus quejas o sugerencias acerca de nuestro trabajo.