



## ¿QUÉ ES LA CREATIVIDAD?

Podríamos pensarla como imaginación constructiva, generadora de nuevas ideas, concepto de la asociación entre los mismos, de gran importancia por su utilidad y satisfacción, tanto para el autor como para los que la contemplan, da solución a problemas, original y eficientemente.

Ahora bien, todos somos creativos en alguna medida, unos más que otros, se suele asociar comúnmente con el medio artístico principalmente, pero creo que va más allá.

Nos otorga grandes fortalezas, comenzando por transformar la manera en que pensamos y hacemos las cosas.

Tenemos diferentes formas de acercarnos a los hechos, ya sea de manera lineal o viendo todo el "mapa", lo que sucede es que para obtener resultados diferentes debemos hacer y pensar de manera diferente.

Algunas de las características de las personas creativas las dejaré escritas abajo. Si consideras otras (seguro hay muchas más) coméntalas, que seguro a todos nos sirve:

1. Gran imaginación
2. Flexibilidad mental
3. Disposición para el cambio
4. Confianza en sí mismos
5. Persistencia
6. Curiosidad
7. Iniciativa
8. Capacidad intuitiva
9. Capacidad crítica
10. Entusiasmo
11. Profundidad
12. Alta capacidad de asociación
13. Tenacidad



Claro que todo suena muy bonito, pero en la vida real, fuera de un listado, las cosas pueden ser muy distintas, podemos tener a una persona altamente creativa, pero sin confianza, es decir, no hay una receta para la creatividad, somos muchas cosas, pero vamos que no estorba integrar en nuestro repertorio algunos de los puntos anteriores, aunque fácil no sea.

Podemos ver dos puntos: Uno donde las personas son creativas y, por lo tanto, comparten algunos de estos atributos mencionados o bien, una persona que no se considera lo suficientemente creativa o simplemente no comparte muchos de estos atributos, ante todo podemos intervenir, de manera que es posible adoptar los beneficios de la creatividad, para nuestro bienestar.

### ¿Qué cambiamos?

Nuestra manera de pensar y hacer las cosas, como ya se mencionó anteriormente, el seguir el camino de la monotonía o de las manadas por el hecho del confort, seguramente nos llevará por un camino bien conocido, hasta cierto punto seguro, pero ciego, dejándonos en conformismo, haciéndonos esclavos de la costumbre.

Perder el miedo al fracaso, ese estado mental de percepción interna (El fracaso), también podemos verlo como simplemente un resultado derivado de una acción, sin agregarle tanto componente mental de autoflagelación, de lo que no podemos concretar perfectamente, cargado con representaciones mentales negativas, que llevan solo a sentimientos improductivos, perder el miedo al fracaso ni por asomo es algo de un día o dos, pero entre más lo trabajemos, al menos más acciones realizaremos.

Regresando al tema, hemos de potenciar nuestra mente, nuestra creatividad ¿Cómo? Buscando "ESO" que da la chispa de la motivación, la pasión que nos mueve, con constancia.

¿Y si no encuentras motivación? Puede ser que el mismo trabajo con esfuerzo te lleve a ver un resultado que te haga querer continuar, el problema es dar el paso inicial, que ya me dirás si no es de los más difíciles, pero si has estado del otro lado seguramente muchas veces ha valido muchísimo la pena, al final estamos todos en este cuento autobiográfico compartiendo mil cosas, ya veremos que podemos lograr, dándole significado a nuestra estancia por aquí.





## ESTREÑIMIENTO EN EL SÍNDROME DE DOWN

Una de las complicaciones que pueden presentar las personas con síndrome de Down, son las alteraciones gastrointestinales, como es el estreñimiento. Es por ello que es importante, además de darle el cuidado médico necesario para atenderla, ver la alimentación como clave para proteger y prevenir complicaciones.

### Algunas de las acciones que se pueden tomar en cuenta son:

- Tomar abundantes líquidos (agua)
- Consumir abundantes verduras y frutas (fibra)
- Realizar una actividad física (movimiento)
- Consumo de probióticos

Siempre es importante que te asesores de un experto en el tema para que te pueda brindar una mejor guía y de la mano con tu médico, mejorar el estreñimiento en un niño o niña con síndrome de Down.





# JUEGOS INCLUSIVOS

De acuerdo con la ONU, el día de la Cero Discriminación se celebra cada año el 1 de marzo, por lo que te queremos invitar a hacer juegos con tus hijos, hijas o alumnos para fomentar la tolerancia, empatía y que sean inclusivos.

Para iniciar, la discriminación es, de acuerdo con el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED, 2009) "un acto discriminatorio se da una actitud de desprecio hacia personas o grupos que impide o anula el reconocimiento de sus derechos fundamentales, la igualdad real de oportunidades y limita su desarrollo humano".

## 1. "Es o no es".

**Objetivo:** que las y los niños distingan actos de discriminación.

**Materiales:** un espacio amplio, tarjetas donde escribas creencias, ideas o estereotipos discriminatorios y otros que no lo sean; dos letreros, en uno dirá "Sí" y en el otro "No".

**Desarrollo:** Explica a las y los niños que les vas a leer unas tarjetas y de acuerdo con lo que ellos piensen se situarán en uno de los lados del espacio, ya sea en el lado que dice "No" o en lado que diga "Sí". Al terminar de leer cada tarjeta sólo refuerza la tolerancia, empatía y la inclusión, evita felicitar o evidenciar algún error. Por ejemplo: leíste una tarjeta que decía "Elegir a un compañero porque tiene dinero y no admitir a uno que no tiene ¿es discriminación o no?" Y si un niño o varios se situaron en lado del salón donde decía que "No", puedes decir "Recuerden que discriminamos a los demás cuando elegimos por intereses y no por sus capacidades".

**Reflexión.** Realiza preguntas abiertas ¿cómo se sintieron?, ¿te ha sucedido algo parecido a lo que decían las tarjetas?, ¿en tus propias palabras qué es discriminar?, ¿de qué manera podemos dejar de discriminar? Al realizar preguntas así, podrás ir desarrollando habilidades importantes para ir disminuyendo los actos de discriminación.



Puedes seguir este mismo modelo de actividad pero con diferentes propuestas, por ejemplo, usando algún deporte estereotipado o con un cuento que relate una situación de discriminación.

Recuerda que los niños practican lo que escuchan y ven en casa o la escuela. Por ello, es importante que, como adulto, reflexiones el ejemplo que le das a las y los niños. De esta manera, puedes ir haciendo los cambios necesarios por una infancia con mayor inclusión y menos discriminación.



## RECETA: PIZZA DE CHILORIO

### Masa (para 2 tortillas grandes):

- 3 tazas de harina de maíz
- 1 litro de agua tibia
- 1 cucharadita de pimienta cayena (opcional)
- 3 cucharadas de manteca de cerdo
- Sal de mar al gusto

### Para la pizza:

- 150 g de chilorio casero
- 1 taza de frijol cocido (agua y sal)
- 1 aguacate en rebanadas
- 2 jitomates saladette en cubos
- 1 chile serrano en cubos
- ½ pimiento amarillo en julianas
- 5 aceitunas en rebanadas
- 1 taza de puré de tomate casero
- 30 ejotes cocidos (agua y sal)
- 1 cucharada de aceite de aguacate (para cocer el huevo)

### Preparación:

- Tortilla: Verter la harina en un recipiente hondo, agregar todos los ingredientes de la masa y poco a poco agua tibia, amasar hasta lograr la consistencia deseada. Se hace una bola grande y se introduce en un plástico delgado, se aplasta con un plato o tabla. Hechas las dos tortillas (un centímetro de grosor y treinta centímetros de diámetro cada una aproximadamente) se cuecen en el comal o sartén. Reservar.
- Listas las tortillas, se esparce encima el puré de tomate, el frijol, aguacate, jitomate, pimiento y aceitunas (si prefiere los puede guisar un poco con aceite y sal antes de agregar a la pizza). Por último, el chilorio se cocina en su propia grasa en una sartén y se agrega encima de las pizzas. Porcionar y acompañar con ejotes como guarnición.



Marbeth Ochoa  
COLABORADOR EDUCATIVO

[colaboradoreducativo@estrellaguia.mx](mailto:colaboradoreducativo@estrellaguia.mx)

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



Estrella Guía / [estrellaguia.mx](http://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](http://arbitrajeyvalor.com) y comparte tus quejas o sugerencias acerca de nuestro trabajo.