



## 5 CONSEJOS PARA TENER NIÑAS Y NIÑOS MÁS RESILIENTES

En conmemoración del día mundial de la no violencia, queremos mostrarte acciones para apoyar a la infancia a ser más resiliente, sobre todo después de algún acontecimiento doloroso o traumático. El confinamiento por la pandemia trajo consigo estragos importantes en aspectos emocionales. Por lo que a continuación daremos un espacio para plasmar una de las preocupaciones de los padres de familia y cuidadores con la siguiente pregunta:

### ¿Cómo puedo apoyar a las niñas y niños a afrontar las desilusiones o el dolor?

Es a partir de la resiliencia que las personas pueden sobrellevar el sufrimiento y el dolor, aunque nadie está exento de estas situaciones, todos podemos sobrellevarlo, aprender y continuar con una nueva mirada. De acuerdo con Cyrulnik y Anaut (2016) la **resiliencia es**: *La posibilidad de volver a la vida después de una agonía psíquica traumática o en condiciones adversas.*

La intervención de un adulto en la infancia puede hacer la diferencia para desarrollar habilidades de resiliencia. Ya que, no es un proceso individual, es más bien un proceso social. Se necesita del otro para poder sobrellevar la situación.

En la siguiente página te compartimos algunas sugerencias que pueden ayudar sus hijas e hijos a ser más resilientes.





# 5 CONSEJOS PARA TENER NIÑAS Y NIÑOS MÁS RESILIENTES

**1. Aprender a cuidarnos:** Nuestro instinto de supervivencia nos mantiene físicamente con vida, pero en el caso de la salud mental es más complejo. Por eso, en muchos casos, vemos a personas realizar acciones o exponerse a situaciones que atentan contra su mente, de forma consciente o inconsciente. Es importante tener en cuenta desde la infancia el valor que tenemos en los ámbitos biológico, psicológico, social y espiritual y la capacidad que tenemos tanto de desarrollar, mejorar y crecer, como de dañarnos a nosotros mismos o herir a los demás. Es importante desarrollar las capacidades de autocuidado con su hijo en relación con su edad.

**2. Desarrolla su autoestima:** La confianza en uno mismo es muy valiosa para tener niñas y niños mentalmente sanos y resilientes. Reconozca sus logros y de felicitaciones por sus victorias. Ser capaz de brindar compañía en momentos de adversidad y recordarles que puede enfrentarse a las situaciones y resolverlas con las habilidades que tiene o que puede desarrollar, es de suma importancia.

**3. Entender que los obstáculos y dificultades son algo normal:** A nosotros como adultos (que tenemos un mayor conocimiento del porqué de las cosas) nos llegan a frustrar algunas situaciones imprevistas, es lógico que la frustración y la confusión en niñas y niños sea mayor, pues aún ignoran o perciben de forma diferente algunos elementos propios de la vida. Ayúdales a aceptar estas dificultades como algo que puede suceder, pero que se pueden superar y convertir en oportunidades de cambio y de mejorar.

**4. Desarrolle sus redes de apoyo:** En casos de crisis y dificultades, las personas que nos rodean, nos quieren y estiman son sumamente relevantes. Si bien, ante los desafíos de la vida, nosotros tenemos la responsabilidad de cambiar y mejorar nuestra situación, las personas con las que convivimos pueden ayudar de diferentes formas. Desde palabras de aliento o consejos, hasta simplemente pasar un momento en completo silencio, pero en compañía del otro. Fomenta en tu niña o niño una buena relación con su familia, también el hacer amigos y coméntale la importancia de estos. ¡No hay nada como un buen momento con las y los amigos o la familia después de un mal rato!

**5. Muéstrele que puede ayudar a otras personas:** Ayudar al prójimo siempre nos da una sensación de bienestar, porque entre otras muchas cosas, nos hace sentir capaces. Si podemos ayudar a otros con sus problemas o tareas, también podemos ayudarnos a nosotros mismos. Hazle ver a tu hija o hijo que es capaz de apoyar a otras personas. Es importante que se involucren con las tareas de limpieza y organización doméstica (cosas como barrer o lavar los platos, todo en proporción a su edad). Ayúdales a identificar cómo puede aportar a las personas a su alrededor en distintos lugares y situaciones.

Finalmente, es muy importante aclarar que, ante situaciones muy difíciles de sobrellevar, lo ideal sería *buscar ayuda psicológica profesional*. Siempre se puede buscar a terapeutas que nos transmitan confianza para poder guiarnos y resolver esta situación con nuestras hijas e hijos de forma sana y segura.





## DÍA INTERNACIONAL DE LA MÚSICA

La música siempre ha sido parte de la historia humana, desde los tambores primitivos hasta las sinfonías modernas, es un lenguaje universal que todos podemos entender, tiene el poder de trascender las barreras y unir a las personas, ha existido durante siglos y es parte fundamental de nuestras vidas, desde canciones de cuna hasta recuerdos felices en todas las etapas de la vida, puede tener un efecto emocional increíble, ya que no solo influye en nuestro estado de ánimo, sino también en cómo nos vemos a nosotros mismos y a los demás.

La música también se puede utilizar como una forma de ayudarnos a *superar los momentos difíciles* de la vida, *brindándonos consuelo y esperanza para el futuro*.

El Día Internacional de la Música fue creado por la UNESCO con el objetivo de promoverla a nivel mundial, celebrándose cada 1ero de octubre.

En los últimos años, la música se ha convertido en una parte importante de la vida de muchas personas con discapacidad. La musicoterapia es una forma de terapia que se utiliza para ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas con alguna discapacidad, pues se ha demostrado que tiene efectos positivos en algunas discapacidades físicas, como la parálisis cerebral o la enfermedad de Parkinson, además produce efectos benéficos en el sistema sensorial, cognitivo y motor, estimulando la creatividad, el pensamiento, el lenguaje, el aprendizaje y la memoria, también produce un efecto de relajación que ayuda a reducir la ansiedad, los estados de estrés y nerviosismo, lo que puede ser especialmente útil en terapias de rehabilitación física y emocional.

Te invitamos a celebrar este día, disfrutando de tu música favorita o buscando música nueva que te motive día a día.



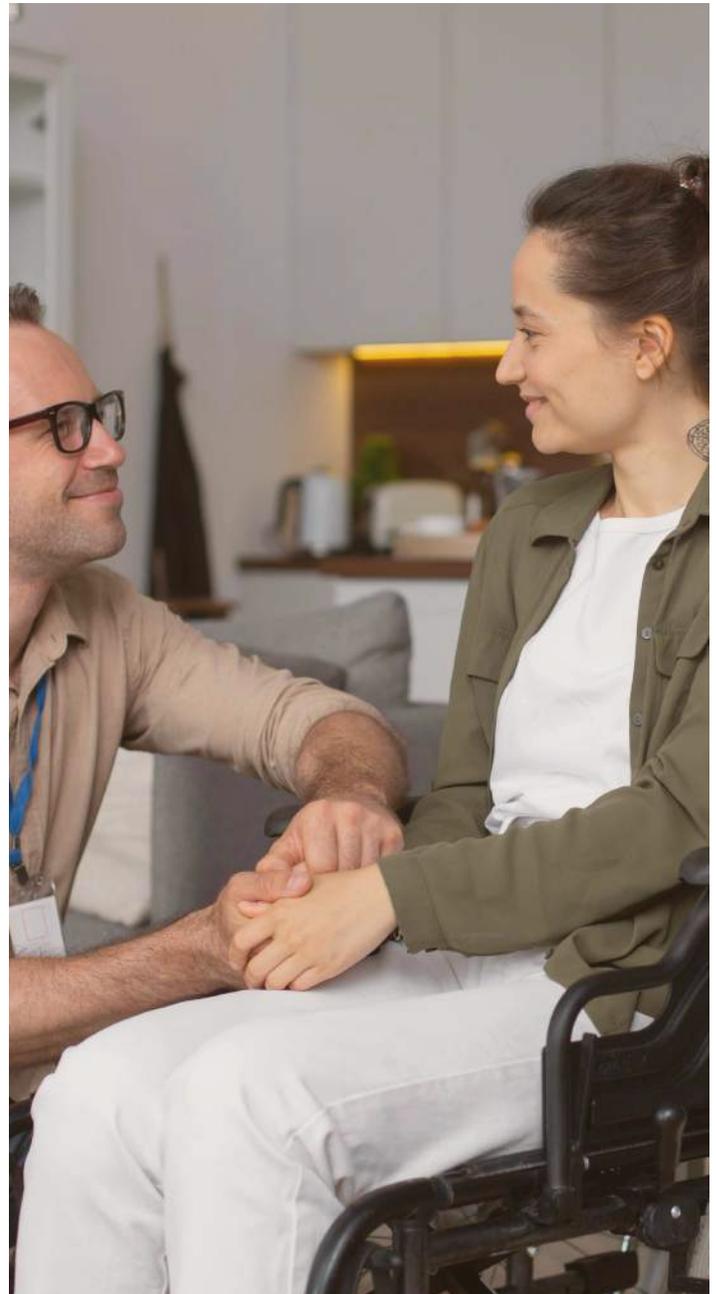
# SALUD MENTAL EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD

El 10 de octubre de cada año se celebra el **Día Mundial de la Salud Mental**, con el objetivo de visibilizar y concientizar sobre los problemas de salud mental que enfrentan muchas personas en el mundo. Instituciones, colectivos y profesionales que se dedican al cuidado de la salud mental realizan actividades para sensibilizar a la población respecto a la importancia que tiene ponerle atención a este tema.

Según la OMS, la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas enfrentar el estrés de la vida, desarrollar habilidades, aprender y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental del bienestar y permite tomar decisiones y establecer relaciones. Es un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

Con la idea de que la salud mental debería ser para todas y todos, es necesario prestar atención a la población con discapacidad. Las personas con discapacidad pueden tener mayor probabilidad de presentar problemas de salud mental ya que se enfrentan a muchas situaciones y retos como: dificultades en la movilidad, falta de accesibilidad, discriminación, menos oportunidades de educación y de empleo, etc.

De acuerdo a lo anterior se podría decir que abordar la salud mental de las personas con discapacidad va más allá de orientar y atender a las personas y sus familias desde un modelo asistencialista, **es prestar atención al contexto en el que viven y tratar de mejorar esas condiciones**, para ello es necesario el trabajo en equipo de gobiernos, instituciones que trabajan por la discapacidad y la sociedad en general.



En Estrella Guía trabajamos por el bienestar de niñas y niños con discapacidad a través del acompañamiento de madres, padres, cuidadores y docentes. Tenemos la seguridad de que invertir en su salud mental tendrá beneficios a largo plazo y un impacto positivo cuando estas niñas y niños sean personas adultas.





# ALIMENTANDO AL CEREBRO

El 16 de Octubre se celebra el Día Mundial de la Alimentación, esta es una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) la cual tiene como objetivo que todos tengamos derecho a la alimentación y además que esa comida sea realmente saludable y cubra con las necesidades según la edad de la persona.

Una adecuada alimentación es de suma importancia en cualquiera de las etapas del desarrollo pero, toma un peso aún más importante en la primera infancia.

Se considera como primera infancia a la edad comprendida entre el nacimiento y los tres años, está es una edad crítica ya que durante esta etapa se forman las bases de su crecimiento futuro, por lo tanto lo que las niñas y niños necesitan es protección y estimulación para que su cerebro se desarrolle de forma correcta.

Durante la primera infancia, el cerebro de las niñas y niños es uno de los órganos que sufre más cambios y esto es así ya que se encuentra en un proceso de reestructuración constante, es decir, se están reforzando y creando nuevas conexiones cerebrales cada día. Algunos de los alimentos que se consumen de forma cotidiana ayudan a mejorar el funcionamiento del cerebro mientras que otros, afectan su funcionamiento.

La infancia es una etapa que se caracteriza por el crecimiento físico y desarrollo psicomotor. Es por esto que la alimentación juega un papel importante, ya que gracias a esta se obtiene la energía y nutrientes que permiten mantener el adecuado funcionamiento del organismo y cubrir los requerimientos relacionados con el crecimiento y la maduración.



## TALLER CIRCUITO INTEGRAL

CONSULTA LA CUOTA DE RECUPERACIÓN

VÍA ZOOM:

 Sábado  
22 de octubre



## TALLER DISCIPLINA CON AMABILIDAD Y FIRMEZA EN EL AULA

CONSULTA LA CUOTA DE RECUPERACIÓN

VÍA ZOOM:

 Sábado  
12 de noviembre

