



DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

El 03 de diciembre se celebra el día internacional de las personas con discapacidad, **este es un día para sensibilizar y concientizar sobre los derechos e inclusión que, como personas que son y que forman parte de esta sociedad, también tienen.** Y como bien dicta la Agenda 2030 con su lema **“No dejar a nadie atrás”**, es algo que nos compete a todas y todos, tengamos o no discapacidad.



Es muy importante que esto no quede solo en un documento y que, aunque los derechos están claros, aún falta mucho por hacer. Porque aunque todas y todos somos diferentes, tenemos los mismos derechos, tengamos o no discapacidad.

Y tú, ¿te sumas?

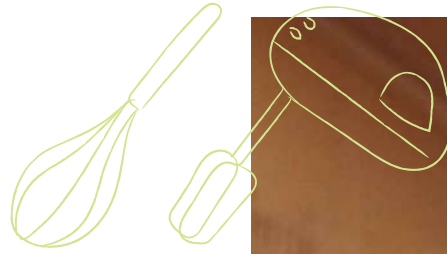
Según la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH, 2018) México firmó la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad en el 2007 en el cual se compromete a promover los derechos y libertades, como:

1. Igualdad y no discriminación.
2. Accesibilidad.
3. A la vida.
4. Situaciones de riesgo y emergencia humanitaria.
5. Igual reconocimiento como persona ante la ley.
6. Acceso a la justicia.
7. Libertad y seguridad de la persona.
8. Protección contra la tortura y otros tratos degradantes.
9. Protección contra la explotación, la violencia y el abuso.
10. Integridad.
11. Libertad de desplazamiento y nacionalidad.
12. Inclusión en la comunidad.
13. Movilidad personal.
14. Libertad de expresión y acceso a la información.
15. Respeto a la privacidad.
16. Respeto del hogar y de la familia.
17. Educación.
18. Salud.
19. Habilitación y rehabilitación.
20. Trabajo y empleo.
21. Nivel de vida adecuado y protección social.
22. Participación en la vida política y pública.
23. Participación cultural, recreativa y deportiva.





BROWNIES DE GARBANZO



¡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:

- ★ 2 tazas de garbanzo (cocido)
- ★ 1 taza de harina de avena
- ★ 2 plátanos
- ★ 4 huevos
- ★ 1 taza de leche vegetal (coco o almendra)
- ★ $\frac{3}{4}$ taza de cacao en polvo
- ★ $\frac{1}{2}$ cucharada de polvo para hornear
- ★ 1 cucharada de vainilla
- ★ 1 cucharada de canela
- ★ 1 cucharada de aceite de coco (para engrasar el molde)



Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C. Se licua el garbanzo hasta formar una pasta, posteriormente se agregan todos los ingredientes restantes, a excepción del aceite, licuando con pausas, ayudándose con una cuchara, evitando que se pegue en las paredes de la licuadora.
2. Cuando esté todo integrado, agregar a un molde previamente engrasado y dar forma, y hornear por 20 minutos aproximadamente. Pasado este tiempo verificar la cocción con un tenedor, cuando salga limpio, se retira y se deja enfriar por 30 minutos, se corta en cuadros de 5 cm y se sirve.





DÍA INTERNACIONAL DE LA SOLIDARIDAD HUMANA

Por la cooperación internacional y el entendimiento mutuo de las personas.

La palabra solidaridad proviene del latín *solidus* que significa sólido, firme; la cual encuentra su origen en el prefijo *sol-* cuyo significado es entero, completo. Así pues, *solidario es aquel que participa de lo que es entero, interpretado también como aquello que forma parte de un todo, una causa común, en este caso relacionado con la humanidad.*

Es buen momento para reflexionar sobre cómo cada persona vive la solidaridad en el día a día, tanto en un sentido singular, es decir, tu sentir de firmeza emocional, con tus seres queridos y en sociedad, así como en el sentido que acoge al resto de las personas que conviven en diferentes espacios, el trabajo, la ciudad e incluso a nivel global.

También tenemos a la solidaridad como uno de los valores fundamentales de las relaciones personales e internacionales para proporcionar apoyo a quienes lo requieran. Por lo tanto, en el contexto de la globalización y los crecientes desafíos de la desigualdad, es esencial fortalecer la solidaridad internacional.

Para las Naciones Unidas, la solidaridad es un pilar central de la cooperación internacional, es un valor moral que debe aplicarse para apoyar la relación entre los pueblos y naciones del mundo y es por tanto, uno de los aspectos clave para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible, es decir, entra en el plan de acción mundial a favor de las personas, el planeta y la prosperidad, que tienen por objeto asegurar el progreso social, económico y sostenible.

Es por esto que en la Asamblea General, (la cual es el órgano de la Organización de las Naciones Unidas) donde se toman las decisiones más importantes del mundo de forma democrática, se decidió designar el 20 de diciembre de cada año como el Día Internacional de la Solidaridad Humana.



No dejes pasar la oportunidad de darte un tiempo para reflexionar en la solidaridad, en todo lo que abarca y practicarla cada día, a continuación te proponemos algunas acciones que puedes hacer a favor de la solidaridad:



Ayudar a una persona mayor a cruzar la calle.



Ayudar a un compañero de clase.



Donar medicamentos, juguetes o ropa en un hospital o albergue.



Trabajar de voluntario en una ONG o una comunidad



Donar dinero a alguna causa social.



Escuchar a un adulto mayor en su casa o en un asilo.



Ceder tu turno o tu puesto a un anciano, mujer embarazada o persona con discapacidad.





5 PROPÓSITOS INCLUYENTES DE AÑO NUEVO

Para ser sinceros, la cantidad de tiempo que ha pasado desde el 1 de enero del 2021 y el 1 de enero del 2022, es el mismo que pasa (y ha pasado) desde cualquier otra fecha, como el 2 de mayo del 2021 y el 2 de mayo del 2022. Un año es realmente la traslación de nuestro planeta con respecto al sol, nosotros utilizamos estas propiedades físicas del universo para contar el tiempo, de manera que pueda ser medible. La forma en que lo hemos organizado hace que un fin de año o un inicio de año sea simbólico, y tenga un significado para nosotros porque hemos aprendido a medir nuestra vida en años. Y es a través de esta medida que también fijamos nuestras metas y propósitos, ya que es más fácil analizarlos.

Empezar desde inicios de año nos da una sensación de borrón y cuenta nueva que nos impulsa a tomar acción. Los propósitos de año nuevo están muy relacionados con esto. Nos ayudan a fijar de forma más clara nuestras metas.

En Estrella Guía te proponemos unos cuantos propósitos incluyentes que podrías considerar añadir a los que ya tienes y realizarlos el año que viene.

1. Cambiar tu lenguaje

En relación a las condiciones de personas con discapacidades, hay muchos términos obsoletos o denigrantes que seguimos usando por mera costumbre. Solo basta con investigar un poco en internet para acceder a nuevas y correctas formas de referirse a las discapacidades en específico. Utilizar un lenguaje incluyente es el primer paso para lograr la inclusión. Si consideras que tu forma de comunicarte es lo suficientemente incluyente, ¡invita a otras personas a mejorar en ese ámbito!





2. Eliminar creencias erróneas y prejuicios

Existen muchos mitos que prevalecen debido a la errónea información que tenemos sobre la discapacidad. Esto está muy relacionado con las dificultades a las que se enfrentan las personas con discapacidad para integrarse y ser aceptados. Así que te invitamos a informarte correctamente sobre las condiciones y situaciones que tienen que ver con la discapacidad y transmitir información verdadera.

3. Intentar hacer de tu entorno un lugar más incluyente

Quizá en tu trabajo, escuela o comunidad hayas notado que las personas con discapacidad tienen dificultad para moverse, comunicarse, ser atendidos o realizar ciertas actividades. Coméntalo con las personas a tu alrededor. Propón mejoras con los encargados del lugar si está en tus posibilidades, fomenta el espacio para contratar o para buscar empleo para personas con discapacidad. Todos tenemos los mismos derechos para trabajar.

4. Aprende lengua de Señas

Aprender a usar La Lengua de Señas puede facilitar mucho la comunicación con personas con discapacidad auditiva, existe mucho contenido en línea para poder empezar, no es necesario aprender toda la lengua de forma rápida, pero sería útil aprender algunas palabras y oraciones que ayuden con nuestra interacción.

5. Conocer todas las organizaciones e instituciones que ayudan en tu ciudad

Hay distintos lugares que trabajan en favor de la inclusión de las personas con discapacidad. Investiga cuáles son los de tu ciudad y averigua de qué forma puedes contribuir a su causa. ¡Puedes ofrecerte como voluntario o apoyar con algún donativo!

¡Esperamos que estos propósitos te hayan gustado y puedas realizar algunos! Son pequeñas acciones que pueden contribuir enormemente a tener una comunidad más empática e incluyente. Finalmente te deseamos que tengas un genial año nuevo rodeado de las personas que quieres.



Psic. Angela Varenka Santamaria
COORDINADOR DE EDUCACIÓN CONTINUA

educacioncontinua@estrellaguia.mx

En **Estrella Guía IAP** promovemos el bienestar emocional a través de acompañamiento y capacitación a madres, padres, cuidadores y docentes que tienen a su cuidado a personas con discapacidad y/o se enfrentan a barreras para el aprendizaje y la participación.



Estrella Guía / estrellaguia.mx

Francisco Márquez #9 Col. Chapultepec. Culiacán, Sinaloa
T. 667 715 1294 y 667 428 9220