



DÍA MUNDIAL DEL BRAILLE

El 4 de enero se conmemora el día Mundial del Braille. Esta fecha es una oportunidad de concientizar y sensibilizar a la población sobre la importancia que tiene como medio de comunicación para las personas con discapacidad visual.

El braille es un sistema de escritura para personas con discapacidad visual, inventado en 1825 por Louis Braille, un educador francés con ceguera. Este sistema ha ayudado a muchas personas con discapacidad visual del mundo a acceder a la información y a una vida más independiente.

A continuación, se presentan algunos datos interesantes del braille:

1. El braille es un sistema, que a través de seis puntos en relieve representan las letras del abecedario, números, signos de puntuación, símbolos matemáticos y musicales. Cada carácter se representa por una combinación de esos seis puntos que están numerados en relieve del uno al seis.
2. Se ha adaptado a muchos idiomas. En el español se incluyen tildes y letras únicas como la "ñ".
3. No se considera un idioma, sino un sistema alfabético táctil.



4. Se lee de izquierda a derecha.
5. Para escribir braille se necesita una regleta, un punzón y hojas gruesas.
6. Aunque se ha avanzado mucho en el uso del braille, todavía son muchas las personas con discapacidad visual que no han aprendido a utilizarlo.
7. Con el avance de la tecnología muchas personas con discapacidad visual han disminuido la lectura en braille; sin embargo, es muy necesario que lo aprendan pues algunas señalizaciones, menús e información impresa importante se encuentran disponibles en braille.

En Estrella Guía resaltamos la importancia de incluir a las personas con discapacidad visual y visibilizar un sistema de comunicación que les hace partícipes en la sociedad. Sin embargo, también es importante resaltar que no todas las personas con discapacidad visual tienen la posibilidad de aprender este sistema y sigue siendo una limitante en su proceso de inclusión.





EL PODER DE UN ABRAZO

El abrazar es algo muy común el cual no solo se trata de un acto de amor, amistad, aprecio o confianza, sino de una acción beneficiosa para la salud sobre todo para favorecer el desarrollo táctil de las niñas y niños.

El tacto es uno de los sentidos cuyo órgano receptor es el más grande de todo el cuerpo, hablamos de la piel. La piel está conformada por diferentes estructuras que permiten asimilar si algo o alguien esta frio, cálido, una suave caricia, cosquillas, pellizcos, entre muchas otras sensaciones.

Cada una de estas sensaciones permite llevar información nueva al cerebro sobre el entorno que le rodea, lo que favorece que el desarrollo de este se dé la mejor forma posible. A medida que el sentido del tacto va siendo estimulado, los demás sentidos restantes se desarrollan de igual forma, contribuyendo a que las niñas y niños respondan de forma adecuada ante cada uno de los estímulos del medio.

Bebes, niñas y niños pequeños y las niñas y niños en edad preescolar necesita mucha estimulación sensorial para su desarrollo, el contacto piel con piel o el contacto físico, como el abrazar son excelentes maneras de ayudar a que su cerebro se desarrolle sano y fuerte.

Tomarse el tiempo para brindarles un cálido abrazo a sus hijos puede brindar muchos beneficios para su desarrollo.



LFT. Ana Karen Molina
REHABILITADOR AFYCC

rehabilitadorafycc@estrellaguia.mx

RECETA: CREMA DE COCO

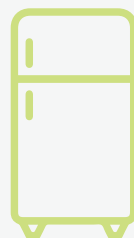
¡Te compartimos esta receta sencilla y deliciosa! Es una manera muy sencilla y deliciosa de conseguir texturas cremosas; además la puedes acompañar incluso con una gran variedad de frutas o postres sustituyendo al yogurt.

INGREDIENTES:

- ★ 2 tazas de pulpa de coco (término medio).
- ★ ¼ de taza de agua de coco o natural.
- ★ 2 cucharadas de azúcar mascabado (opcional).

PREPARACIÓN:

Licua en modo potente la pulpa de coco con el agua hasta que se mezclen bien. Posteriormente agrega el azúcar (opcional) y licua por 1 minuto más.



Retira para envasar en cristal y refrigerar por 2 horas mínimamente para que se espese y estará lista para usarse.



LN. Luz Michelle Mendoza
SERVICIO SOCIAL AFYCC



LA DIVERSION Y EL APRENDIZAJE

Jugar y divertirse durante la infancia ayuda a las niñas y los niños a experimentar, conocer, avanzar y completar su desarrollo. Como padres, incluso aunque tengamos nuestras reservas, es importante ser parte del proceso. Pasar un tiempo jugando con ellos, pese a mancharnos y el dolor en las articulaciones. Ayudará a nuestros hijos a sentirse más seguros, a aprender de una forma más divertida y también se desarrollará una convivencia y confianza muy amena entre ellos y nosotros.

A través de este método de aprendizaje, los niños viven experiencias de acuerdo a su edad. Obviamente los juegos varían de acuerdo a la etapa en la que se encuentra. De forma natural e instantánea, despertará en nuestros niños y niñas, la necesidad de nuevos juegos y actividades que presenten nuevos desafíos y generen interés.

No hay que subestimar el poder del juego para aprender incluso en los momentos de aburrimiento, pues se pueden usar estos tiempos para estudiar conceptos o para practicar algunos de los aprendizajes más cotidianos como lo es la redacción o las matemáticas.

Algunos niños suelen jugar a ser la maestra o a la "escuelita", incluso pueden llegar a jugar a ciertas profesiones específicas como doctor, bombero o mecánico. Aunque a simple vista puede parecer juego de representación simple, los niños se acercan de forma proporcional a su edad a a conceptos y técnicas desde una perspectiva totalmente lúdica y divertida. pero en definitiva no es algo que nosotros debamos forzar a hacer, dado que cada edad y cada etapa tiene sus desafíos e intereses por lo que suele variar mucho el tipo de juegos que les estimula.



Para los bebés de menos de un año, lo primordial son los juegos que ayudan a su desarrollo motor y que implican cierto movimiento, esto a través de juegos simples basados en las sensaciones que pueden activar sus sentidos: oído, tacto, olfato, vista. Juegos repetitivos que llaman su atención y les servirá para gastar energía.

Después, entre los 3 y 4 años, momento en el que niñas y niños entran en una etapa donde se juega con las fantasías y la imaginación. Lo simbólico a esta edad se vuelve vital, porque de esta forma asumen roles en forma de juego y le dan significado a las cosas que lo rodean. una de las mejores cosas de esta etapa, es que podemos hacer diversos e interesantes juegos con cosas tan simples como cajas de cartas y otros artículos que estén al alcance. ¡En internet puedes investigar muchas opciones!

Entre la edad de los 5 y 7 años ellos comienzan a entender ciertas reglas simples. Les gustan los juegos de construcción y otros donde se les presenten retos con una complejidad intelectual más alta, como rompecabezas y otros juegos de mesa. Y a pesar de que no pueden pasar a juegos con reglas complejas y muy específicas, suelen disfrutar trabajar en equipos con un objetivo común, como los son las escondidas o los juegos de pistas.

Después de los 7 años, ya debemos de manejarlos como niños más grandes y maduras. empiezan a querer jugar más con niños de su edad y tienen interés por integrarse en grupos, lo cual inicia ciertas necesidades sociales en los juegos. Se divertirá al jugar juegos de mesa más complejos y juegos deportivos como el tubo o basquetbol. Donde se integra rara en equipos y aprenderá a seguir reglas, colaborar en equipo y aprender a ganar y perder de forma correcta.

Como pudimos ver a lo largo del texto, el juego siempre no ha acompañado a través de los tiempos (cabe resaltar que el juego es vital para muchas especies animales en relación a la caza y la alimentación). Incluso en la adultez, nosotros mismos no deberíamos quitarle valor e importancia a actividades recreativas y lúdicas como lo son juegos. Te invitamos a descubrir nuevas formas de divertirse con tu familia y amigos. **¡Nunca se es muy grande para aprender y jugar!**





DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN

Se conmemora el 13 de enero, con el objetivo de sensibilizar, orientar y prevenir a la población sobre este duro trastorno.

Etimológicamente la palabra depresión proviene del latín depressio, representando la idea de una forma hundida como consecuencia natural o por una fuerza ejercida.

A pesar de que en ocasiones suele utilizarse el término de depresión a la ligera, cabe destacar que es muy diferente sentirse deprimido o triste a estar diagnosticado clínicamente con el trastorno, incluso en sus inicios, cuando no estaba estipulado como hoy en día en los manuales para identificar los trastornos mentales, la palabra empleada para referirse al trastorno era de tristeza profunda o melancolía y se fomentaban actividades distractoras como lectura, juegos, ejercicio y más, con el objetivo de re-equilibrar la química del paciente. Con el tiempo entre el siglo XIX y principios del XX se consolidó en la psiquiatría como disciplina médica, y se buscaron causas exógenas y endógenas, es decir causas externas al individuo e internas relacionadas con factores hereditarios y alteraciones fisiológicas.

Este trastorno se observa cada día con mayor frecuencia a nivel mundial, en todas las edades, mayormente en adolescentes y adultos. Los principales rasgos que caracterizan al trastorno son la tristeza permanente, pérdida de interés o placer en las actividades de la vida cotidiana, aislamiento, trastornos del sueño y del apetito, falta de concentración y sensación de cansancio.

Los criterios diagnósticos de la Depresión según la última edición DSM 5 (El Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales) son los siguientes:

1. Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día.
2. Disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día, casi todos los días.
3. Pérdida importante de peso sin hacer dieta o aumento de peso o disminución o aumento del apetito casi todos los días.
4. Insomnio o hipersomnia casi todos los días.
5. Agitación o retraso psicomotor (inquietud o enlentecimiento) casi todos los días.
6. Fatiga o pérdida de energía casi todos los días.
7. Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada.
8. Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o para tomar decisiones, casi todos los días. Pensamientos de muerte recurrentes, ideas suicidas recurrentes sin un plan determinado, intento de suicidio o un plan específico para llevarlo a cabo.

Si identificas que cumples con algunos de los síntomas, te invito a reflexionar y buscar apoyo, se trata de una situación seria que debe ser atendida, aún cuando en los criterios de evaluación diagnóstica se requieren 5 o más de los síntomas asociados, para enmarcar la sintomatología en un cuadro depresivo, la salud mental debe tomarse como prioridad principal, así como la salud física.





Toma en cuenta que para superar un episodio depresivo, la orientación médica especializada y apoyo por parte del entorno afectivo y familiar es fundamental. Existen distintas estrategias para lograrlo, como programas que promueven un modelo de pensamiento positivo, mantener un estilo de vida saludable y contacto social. Además, teniendo en cuenta el criterio médico, se podrán llevar a cabo tratamientos combinados entre terapias psicológicas y/o tratamientos con psicofármacos.

Otro punto a considerar que puede tener grandes beneficios es tener orden en la vida para combatir el agobio del cual pueden resultar estados de ánimo decaídos, algunas de las recomendaciones que mencionan profesionales de la salud como el Dr. Jordan Peterson es revisar los hábitos y estructuras en la vida de las personas, como tener un trabajo, propósitos, objetivos, relaciones sociales, familiares, pareja, un porqué para levantarse cada mañana.

Existen personas que no cuentan con un trabajo estable y puede tener consecuencias en cuanto a los ritmos biológicos de la alimentación y el sueño, pues sin ese tipo de rutinas en la sociedad, no hay razón en particular para ir a dormir o levantarse a cierta hora lo cuál altera el ritmo circadiano (responsable de regular algunas características físicas y mentales, es decir, el reloj biológico). En definitiva, tener un trabajo es parte de tener una estructura saludable a desarrollar.

Otra parte importante para apoyar en la recuperación de la depresión es desarrollar acuerdos, pensar en todo lo que se puede hacer para estabilizar las distintas áreas de la vida, a sabiendas de lo anterior no es recomendable obligar a la persona a hacer todos los cambios inmediatamente, sino preguntar sobre las cosas que está dispuesta a hacer, generar cambios, modificar hábitos y demás, preguntarse cosas como ¿qué tendría que hacer para que suceda esto que quiero? Posteriormente pensar en las cosas que se está dispuesto a hacer para que sucedan y llevarlas a cabo, practicar este tipo de ejercicios por 3 o 4 días, tendrá resultados significativos en la estructura del día, así como de la percepción de orden que se construye.

Los acuerdos antes mencionados son una forma de negociación, averiguando cuales son los objetivos a cumplir, en caso de no tener objetivos ahora mismo a causa de la depresión, se puede optar por el objetivo menos objetable, con el fin de seguir adelante con el

proceso, recordando que las ganancias pequeñas que se van acumulando constituyen increíbles progresos a medida que pasa el tiempo, así como observar tus hábitos para ver que se puede cambiar, en este aspecto, Alexander Solzhenitsyn, un filósofo y novelista Ruso dijo: "puedes mirar tu vida y ver lo que no está bien al respecto, todo lo que tienes que hacer es mirar" luego podrás comenzar a arreglarlo y la forma en la que puedes hacerlo es, iniciar observando que es lo que no está bien y pensar que se puede hacer al respecto y que además estés dispuesto a hacer.

Es importante revisar cómo son los entornos en los que una persona con depresión pasa su tiempo, los entornos modifican en gran parte el pensamiento y comportamiento, es decir, no es la misma actitud que se tiene en una biblioteca, un hospital, una cancha de football, una oficina, una cafetería o un concierto, incluso el entorno mental, la música que se escucha, las películas, series o contenido en redes que se observan, todo esto tiene un impacto notorio en cómo se percibe el mundo, tanto el externo como el interno, de manera que poner atención en los entornos es fundamental para abonar en la recuperación de una persona que sufre de depresión, pues todo esto proporciona a la mente herramientas para crear historias, esa narrativa personal de la posición que se juega en el mundo, los seres humanos, funcionan en gran parte por medio de historias, historias que se cuentan del pasado, lo que fue, del futuro, lo que vendrá, incluso de lo que harás más tarde, al llegar a casa después del trabajo, el inminente fin de semana y su descanso, incluso cuando duermes te cuentas historias sobre lo que ha pasado en el día, preocupaciones o deseos, vaya, que hasta en las redes sociales se ha popularizado la modalidad de historias, entrando en el sentir, orientando al público hacia ciertas direcciones, bueno, pues algo similar pasa con las historias que se compran, que se cuentan y que se creen, de los demás y de cada uno en particular.

Te invito a seguir reflexionando, estar más receptivo ante este tema tan importante, buscar concientizar a la sociedad y si padeces del trastorno o conoces a alguna persona que lo padezca, busca apoyo, no estás sola ni solo y que este año sea un nuevo inicio para mejorar en la salud física y mental.





Te invitamos a nuestro evento:



5K A TU MANERA



Recorrido por la **inclusión**

SALIDA Y META:
ISLA DE ORABÁ

(BAJO PUENTE TEÓFILO NORIS)

RIFA ENTRE AMIGOS

Con tu aportación participas en la rifa de:

PREMIO 1: BICICLETA ADULTO*

PREMIO 2: BICICLETA INFANTIL*

*En caso de requerir adaptación ortopédica en las bicicletas, favor de indicarlo al solicitar su premio.

CUOTA DE RECUPERACIÓN

\$200

Todos los participantes serán acreedores a un kit de participación.

Para adquirir tu boleto,
consulta tu punto de venta más cercano



Tel. 667 160 0711

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
[@masestrellaguia](https://www.facebook.com/masestrellaguia) [@estrellaguiaiap](https://www.instagram.com/estrellaguiaiap)

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