



EL CUIDADOR DE UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD

Comencemos el año visibilizando la gran labor que hacen los miembros de una familia o profesionistas que tienen a su cuidado a una persona con un diagnóstico de discapacidad o enfermedad. Dedicarse a cuidar a los demás puede afectar significativamente la vida personal, física, laboral y emocional, porque sobreponen sus propias necesidades, por lo que es importante preguntarse ¿quién cuida del que cuida?

Cuidar de los que cuidan

Las necesidades que pueden tener los cuidadores van desde atención a su salud, como apoyo psicológico por las actividades diarias que realizan. El rol que toman les exige una sobrecarga de labores, estrés, frustración, cansancio, incluso hasta depresión, entre otras dificultades, situaciones que les pueden impedir solicitar ayuda, así que es de vital importancia el apoyo a través del acompañamiento. Aquí te presentamos algunos puntos importantes que debemos considerar para cuidar de ellos:

- **Una red de apoyo.** Los cuidadores necesitan de un soporte para que puedan tener un descanso y tiempo de ocio. Para que se sientan motivados, apoyados y apreciados.
- **Escucha atenta.** Ofrecerles tiempo para que ellos puedan expresar sus sentimientos o pensamientos puede mejorar su estado de ánimo. Recuerda no ofrecer ningún consejo a menos que te lo soliciten.
- **Evaluación.** Es importante que los cuidadores evalúen sus conocimientos y habilidades, de esa manera pueden buscar capacitaciones que los nutran.
- **Autocuidado.** Atender la alimentación, el descanso y los pasatiempos, son algunos aspectos que contribuyen a la estabilidad de las personas. Así como también solicitar la orientación de un profesional en temas de salud física o emocional y asistir a grupos de autoayuda.

Conforme los cuidadores van siendo conscientes de atender sus propias necesidades y de que es necesario que ellos estén bien para poder ofrecer lo mejor de sí, asumen con mayor responsabilidad su propio bienestar. Cuidar también trae sus recompensas a nivel personal y se fortalecen los lazos afectivos. No obstante, debemos prestar atención a todos los factores positivos como negativos para brindar el apoyo necesario que requieren.

Una calidad de vida del cuidador significa mejorar la calidad de vida de la persona con discapacidad.





ALTERACIONES MOTORAS EN EL SÍNDROME DE ASPERGER

El síndrome de Asperger (SA) es un trastorno del desarrollo que forma parte del espectro del autismo y está relacionado con una alteración en diversas funciones cerebrales. Cada persona con este diagnóstico presenta características variables que en algunos casos pueden pasar inadvertidas.

Además de los rasgos más característicos del síndrome de Asperger relacionados con la comunicación y la conducta social, pueden presentarse alteraciones de la motricidad fina y gruesa, esto puede observarse en falta de coordinación en los movimientos, alteraciones en la postura y en ocasiones, tono muscular bajo. También puede haber limitaciones en actividades manuales como usar tijeras y otros utensilios, completar rompecabezas y escribir.

Las alteraciones en el desarrollo motor también deben considerarse en el plan terapéutico de las personas diagnosticadas con SA o con otro trastorno del espectro autista. Es necesario visitar profesionales calificados para evaluar el desarrollo psicomotor y crear un plan personalizado. Algunos modelos de intervención emplean el juego y el deporte como parte de la terapia física, ya que esto puede ayudar también en otras áreas como la conducta y la interacción social.



LFT. Susana Valenzuela López

REHABILITADOR AFYCC

rehabilitadorafycc1@estrellaguia.mx

RECETA: GALLETAS DE PLÁTANO Y COCO CON PIPAS DE GIRASOL



Te compartimos esta receta muy sencilla y deliciosa de galletas de plátano y coco con pipas de girasol, sin harinas ni azúcar en su composición. Son excelentes fuentes de potasio, hierro y calcio vegetal por lo que son aptas para veganos y para niñas y niños de la familia.

INGREDIENTES:

- ★ 1 pza de plátano maduro
- ★ 50 gramos de coco rallado
- ★ 20 gramos de pipas de girasol



PREPARACIÓN:

1. Machaca un plátano maduro
2. Añade y mezcla el coco rallado y las pipas de girasol.
3. Dale forma a las galletas para que queden lo más finas posibles.
4. Con la ayuda de una cuchara, coloca pequeñas cantidades de la mezcla en una placa para horno antiadherente o previamente aceitada.
5. A continuación, hornea a 150°C durante 50 minutos, girándolas a mitad de cocción para que se hagan por ambos lados.



LN. Luz Michelle Mendoza

PSS DE NUTRICIÓN DE LA UAEDO



FOMENTAR LA AMISTAD EN NIÑAS Y NIÑOS

Este 14 de febrero se celebra el día del amor y la amistad y es una buena oportunidad de recordar por qué es importante cultivar la amistad desde la niñez. La RAE define a la amistad como un afecto personal, puro y desinteresado que nace, se fortalece entre dos o más personas y forma parte importante de la vida de todas y todos. A lo largo de la vida, las y los amigos se convierten en una red de apoyo y ayudan en diferentes ámbitos.

Enseñar el valor de la amistad es fundamental para que las niñas y los niños desarrollen habilidades para vivir en armonía en la sociedad y puedan ir construyendo su propia identidad. Las amistades en esta etapa son importantes para ayudarles a desarrollarse social y emocionalmente. Les permiten experimentar diferentes formas de relacionarse, se divierten, juegan, asumen roles sociales, desarrollan valores como la cooperación, el respeto, la lealtad, el compañerismo, etc. Y por lo tanto reaccionan a esas interacciones con diferentes emociones, lo que beneficia en su salud mental.

La mayoría de las niñas y los niños tienen oportunidades de poner en práctica sus habilidades e ir formando relaciones de amistad en la guardería, la escuela y actividades en las que se desenvuelven, sin embargo, es fundamental que madres y padres enseñen a sus hijas e hijos la importancia de crear relaciones, hacer amistades y mantenerlas.

En el caso de las niñas y los niños con discapacidad su círculo social puede verse reducido solamente a la familia por diversos motivos como la situación económica de la familia, la discapacidad que el o la niña presente, la sobreprotección de madres y padres, etc. Es normal que la familia en ocasiones no se sienta segura de permitir a las niñas y los niños con discapacidad socializar con sus pares, por miedo o desconfianza de cómo van a ser tratados y en algunas otras ocasiones es la niña o el niño quien tiene dificultades para tener relaciones de amistad.

Como personas adultas cercanas a niñas y niños debemos propiciar ambientes que permitan desarrollar estas interacciones, realizar reuniones con otras familias donde puedan convivir con otras y otros niños, enseñar habilidades sociales como la comunicación, evitar idealizar la amistad pues es importante que las niñas y niños experimenten las cosas buenas y no tan buenas que conlleva desarrollarla, escuchar sus inquietudes y guiarles.





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