



DÍA DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS

El 30 de abril de cada año se celebra el día de la niña y el niño en México. Si bien es una celebración que ilusiona a muchas niñas y niños y se convierte en una fiesta, debe ser un recordatorio para las personas adultas, de que las niñas y los niños se encuentran en una fase especial de desarrollo, por lo tanto, se debe priorizar su crecimiento en un ambiente seguro y protector, y es nuestra responsabilidad, desde nuestro rol (madres, padres, cuidadores, docentes, profesionales, personal de gobierno, etc.) garantizar el cumplimiento de sus derechos y brindar oportunidades para su sano desarrollo integral.

Se puede considerar a las niñas y los niños como una población vulnerable pues no se pueden valer por sí mismos y necesitan de cuidados de personas adultas que respondan ante sus necesidades. Si hablamos de vulnerabilidad en la infancia, niñas y niños con discapacidad están expuestos a doble vulnerabilidad (por discapacidad y por ser niñas o niños), pues son un grupo diverso con experiencias de vida muy variadas, que pueden vivir en cualquier comunidad, que nacen o adquieren distintas deficiencias que implican diferentes dificultades funcionales y los convierte en una de las poblaciones más marginadas de todas las sociedades.

Entre las barreras que limitan su funcionamiento en la vida diaria y la participación en la sociedad se encuentran: las barreras físicas (acceso a edificios, transportes, espacios públicos, etc.), barreras de comunicación (LSM, accesibilidad en textos, etc.) y barreras en la actitud (discriminación, estereotipos, acoso, lástima, etc.).

Siendo así, las niñas y niños con discapacidad, así como sus familias tienen que esforzarse mucho y trabajar duro para poder adaptarse a un mundo que la mayoría de las veces es inaccesible. En ese sentido, debemos concebir la discapacidad como diversidad humana e implementar acciones en favor de la inclusión, pues como lo menciona La Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes establece que "niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la igualdad sustantiva y a disfrutar de los derechos contenidos en la presente Ley, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, los tratados internacionales y demás leyes aplicables"; además, la misma ley especifica que "las autoridades [...] están obligadas a implementar medidas de nivelación, de inclusión y Acciones afirmativas [...]"



DÍA DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS



El Día de la Niña y el Niño en México, debe ser el pretexto perfecto para hablar sobre la necesidad que aún existe de acortar la brecha que hace que niñas y niños con discapacidad se encuentren en un estado de doble vulnerabilidad. Quedan muchas cosas por hacer; sin embargo, en los últimos años, esta necesidad se ha vuelto más visible, lo que ha provocado que existan avances significativos, producto de la lucha y demanda social y ciudadana. Es importante recordar que una nutrición adecuada, la estimulación temprana, oportunidades de desarrollo, el cuidado sensible y amoroso son cruciales para que TODAS y TODOS los niños sobrevivan, progresen, aprendan y desarrollen su máximo potencial. Y es nuestra obligación garantizar el cumplimiento de estas necesidades.



Psic. Pamela Sarahí Bastidas Monjardín

ENTRENADOR AFYCC

entrenadorafycc@estrellaguia.mx

RECETA: BOMBONES DE DÁTIL Y ALMENDRAS

Hoy traemos una receta fácil y muy nutritiva de bombones de dos ingredientes. Tienen un gran aporte energético, están deliciosos y son sencillos y rápidos de elaborar. Nos encanta esta receta porque tiene muchas posibilidades y es perfecta para distintas ocasiones; ya sea una merienda cotidiana para adultos, un snack después de hacer ejercicio e incluso para una fiesta infantil.

INGREDIENTES:

- ★ Dátiles
- ★ Almendras
- ★ Canela
- ★ Cacao o coco rayado



PREPARACIÓN:

1. Quita el carozo de los dátiles
2. Después colocarlos junto con las almendras y triturar ambos ingredientes
3. Cuando estén bien triturados agregar un poco de canela, para darles más sabor.
4. A continuación, se forman los bombones con las manos.
5. Por ultimo puedes pasarlos por cacao o coco rayado al finalizar.



LN. Luz Michelle Mendoza

PSS DE NUTRICIÓN DE LA UADEO



EL DÍA DEL LIBRO:

Una celebración de la literatura y el fomento a la lectura

En México, el 23 de abril se celebra el Día del Libro, una fecha que busca promover la lectura y la importancia de los libros como herramienta para el conocimiento y el desarrollo personal. Esta fecha tiene su origen en una iniciativa del escritor español Vicente Clavel Andrés, quien en 1926 propuso la creación de un día especial para celebrar la literatura y los libros. Desde entonces, el 23 de abril se celebra en todo el mundo el Día del Libro en honor a Miguel de Cervantes Saavedra y William Shakespeare, dos grandes escritores que fallecieron en la misma fecha en el año 1616.

En México, la celebración del Día del Libro tiene una gran importancia, ya que se busca fomentar la lectura entre la población, especialmente entre los niños y jóvenes. La lectura es una actividad fundamental para el desarrollo intelectual y emocional de las personas, ya que permite adquirir conocimientos, ampliar la imaginación, desarrollar la capacidad de análisis y reflexión, y mejorar la comunicación y el lenguaje.

Sin embargo, en México, el hábito de la lectura aún es bajo en comparación con otros países, y se estima que la mayoría de la población no lee ni un libro al año. Esta situación es preocupante, ya que la falta de lectura puede tener consecuencias negativas en el desarrollo educativo y cultural del país.

Es por ello que el Día del Libro se celebra con diversas actividades y eventos que buscan acercar a las personas a la lectura. En las escuelas y bibliotecas, se organizan actividades de fomento a la lectura, como lecturas en voz alta, concursos de lectura, exposiciones de libros y cuentacuentos. También se realizan ferias del libro en diferentes ciudades del país, donde se pueden encontrar una gran variedad de títulos y autores.

Es importante fomentar la lectura entre niñas, niños y jóvenes, ya que les permitirá desarrollar habilidades y competencias fundamentales para su futuro. La lectura les ayuda a mejorar su vocabulario, a desarrollar su capacidad de comprensión lectora, a fomentar su creatividad y a desarrollar su imaginación. Además, la lectura puede ser una herramienta valiosa para aprender sobre otros lugares, culturas y realidades, lo que les permitirá ampliar sus horizontes y desarrollar su empatía.



Promover la lectura entre niñas, niños y jóvenes es una tarea que compete a toda la sociedad, ya que es responsabilidad de todos garantizar el acceso a la cultura y al conocimiento.

Te invitamos a formar parte y promover el valioso hábito de leer.

EL LENGUAJE de las emociones

Te invitamos a nuestra sesión de Un Día para Contar:

Leeremos este cuento:

Viernes
14 de abril

09:30 a.m.
hora pacífico

Presencial
Instalaciones de
Estrella Guía IAP

Cuento creado por:

ESTRELLA GUÍA IAP





IMPORTANCIA DE DORMIR BIEN PARA LAS NIÑAS Y NIÑOS

El sueño es un proceso fisiológico indispensable para la vida del ser humano. Es un estado activo para los sistemas del cuerpo, aunque tenga poco o ningún movimiento aparente. En este estado ocurren distintos procesos imprescindibles para el funcionamiento durante el día.

¿Por qué son tan importantes las horas de sueño en niñas y niños?

Muchos de los procesos de desarrollo que se dan en la niñez ocurren durante las horas de descanso, ya que al dormir suceden numerosos cambios en el organismo de tipo hormonal, metabólico, neurológico, muscular, etc. Esto es especialmente importante en etapas tempranas del desarrollo, ya que algo tan importante como el crecimiento o el procesamiento de información nueva, dependen de que las niñas y los niños duerman la cantidad de horas recomendadas para su edad. Además, al dormir hay una intensa actividad cerebral que involucra a la corteza frontal superior. Esta área está relacionada con el razonamiento y la toma de decisiones.

Consecuencias de dormir poco en niñas y niños:

- ★ Cambios de humor/irritabilidad
- ★ Dificultad de concentración y orientación
- ★ Alucinaciones visuales
- ★ Hiperactividad
- ★ Enlentecimiento cognitivo
- ★ Dificultades en la memoria y el aprendizaje

Cuando la pérdida de sueño es prolongada pueden presentarse complicaciones más severas en el sistema nervioso y aumentar el factor de riesgo de enfermedades crónicas en el futuro como la diabetes.

Las niñas y niños tienen necesidades específicas de descanso según su edad.

Horas indicadas de sueño para cada edad (National Sleep Foundation, 2015)

Edades	Horas de sueño
0 - 3 meses	14 a 15 horas
3 - 5 años	10 a 13 horas
6 - 13 años	9 a 11 horas
14 - 17 años	8 a 10 horas

Dormir bien es fundamental para la salud y es un indicador de un desarrollo adecuado en la niñez. Es un hábito que puede aprenderse y debe priorizarse desde el nacimiento.

Convertini, G. (2006) El sueño en la infancia: su implicancia en el desarrollo. Congreso Argentino de Pediatría. https://www.sap.org.ar/docs/organizacion/comitesnacionales/pe_d_amb/Suenio.pdf
National Sleep Foundation (2015). National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times. Washington, DC: Sleep Foundation.
<https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>

