



CÓMO MANTENER UNA ADECUADA SALUD INTESTINAL

El 29 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Salud Digestiva con la intención de hacer conciencia a la población de prevenir y tratar a tiempo las enfermedades a nivel de tubo digestivo. Sin embargo, este día va más allá de sólo cuidar la salud digestiva o intestinal, porque hay que recordar que, según Gershon (1998) el intestino es el segundo cerebro del cuerpo, habiendo una comunicación constante entre ambos órganos, siendo mayor del intestino al cerebro que del cerebro al intestino. Por lo tanto, una alteración en nuestro intestino no solo desencadenaría síntomas intestinales, sino también extraintestinales, o sea, fuera de nuestro intestino.

Algunas recomendaciones para mantener una adecuada salud intestinal son:



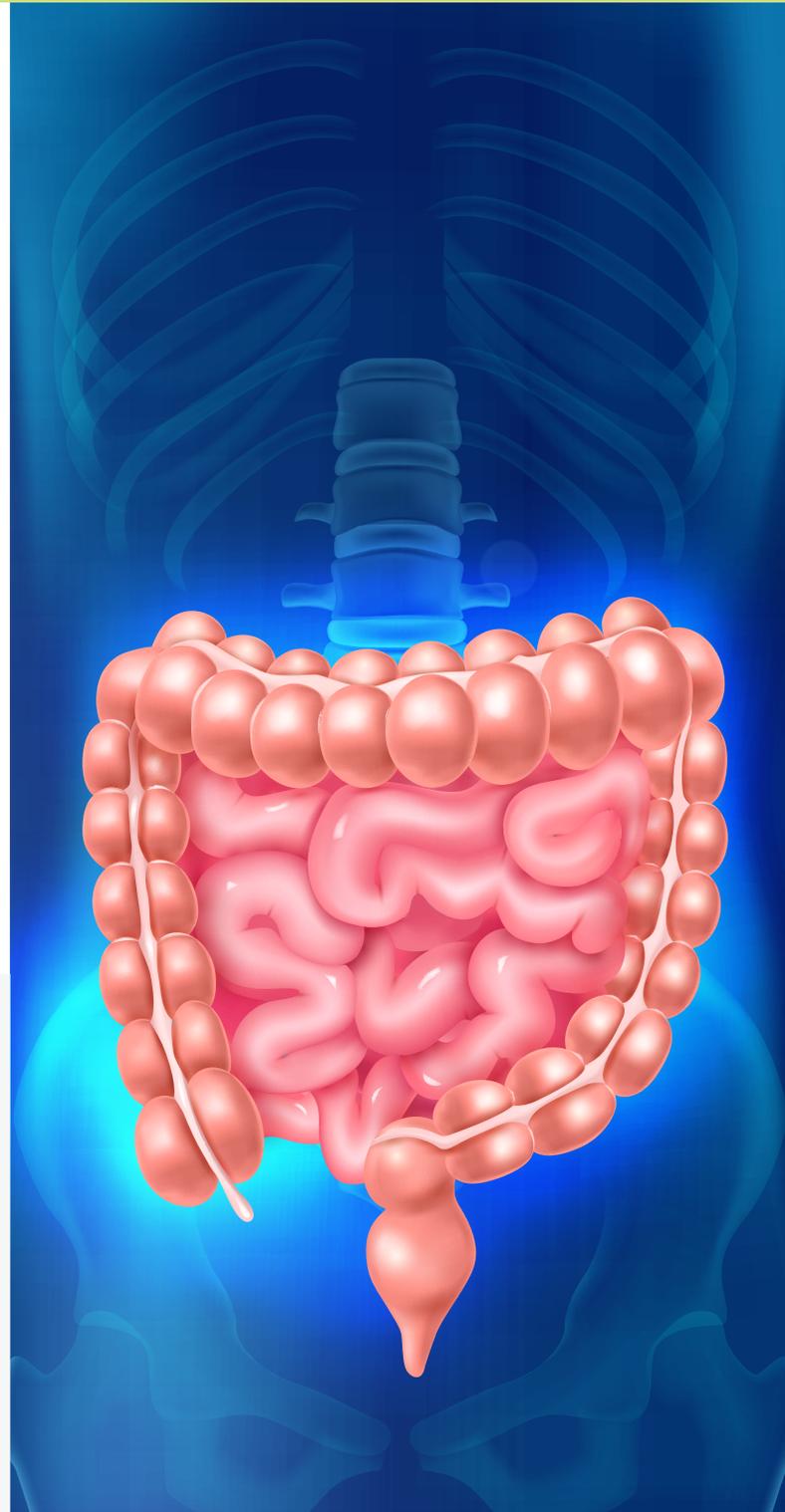
- Comer abundantes verduras y frutas.
- Tomar abundante agua (1.5 a 2 litros).
- Evitar alimentos inflamatorios: azúcares refinados, harinas refinadas y alimentos procesados.



- Realizar alguna actividad física.
- Tener un buen descanso o sueño reparador.



- Reducir el estrés.





JUGANDO CON LOS SENTIDOS

La estimulación temprana juega un papel fundamental para el desarrollo de las niñas y niños ya que permite recibir información del entorno que le rodea, permitiendo una mejor adaptación a este y trayendo consigo muchos otros beneficios en diferentes niveles.

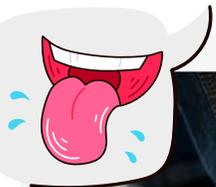
Hablar de estimulación representa un universo de alternativas, las cuales se pueden realizar con los pequeños. A continuación se mencionan algunas actividades simples para la estimulación sensorial, se pueden realizar desde casa con materiales sencillos, permite a las niñas y niños conocer mejor sus capacidades y fomentar su desarrollo cognitivo.

Los juegos sensoriales ayudan a estimular los cinco sentidos favoreciendo el desarrollo de cada uno de ellos, además de entretenerlos y aprender nociones básicas sobre el espacio, las formas, las texturas, los colores, etc.



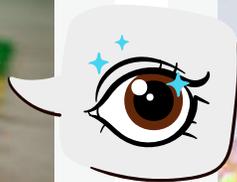
ADIVINA QUÉ ES

A través de esta actividad se estimulan la mayoría de los sentidos. Consiste en cubrir los ojos de las niñas y niños y darles a probar, oler, escuchar y tocar diferentes cosas u objetos con la finalidad de adivinar de qué se trata cada uno de ellos.



CAMINO SENSORIAL

Esta actividad se enfoca en el sentido del tacto, consiste en colocar diferentes objetos en el suelo para que al caminar sobre ellos se estimulen los pies de las niñas y niños. De igual forma puede utilizarse para estimular sus manos.



BOLSAS SENSORIALES

Otra actividad sencilla son las bolsas sensoriales, consiste en bolsas de plástico rellenas de agua o gel, acompañadas de diferentes materiales para que las niñas y niños las manipulen y experimenten con ellas.





ALTO AL ACOSO ESCOLAR



El acoso escolar es un tipo de violencia que se presenta en los espacios educativos y se refiere a un acto de persecución u hostigamiento constante de un estudiante a otro con la intención de intimidar, violentar u obtener alguna ventaja sobre el violentado. Los principales tipos de acoso son: difamaciones, robos, violencia física, exclusión social, violencia psicológica.

¿Cómo detectar a un acosador?

Los generadores del acoso casi siempre buscan el respaldo social por lo que podemos observarlos liderando grupos y captando constantemente la participación de nuevos aliados.

Incluso, en ocasiones, no son ellos los que ejecutan la violencia como tal, sino que la promueven a través de dichos aliados. Se comportan violentamente, impositivos y con baja o nula tolerancia a la frustración en juegos o actividades escolares.

Desafortunadamente, en la mayoría de los casos, los acosadores también son víctimas en otros contextos o roles donde participan, como en su familia nuclear o por estudiantes más grandes.

¿Cómo identificar a una víctima?

Su personalidad se vuelve tímida, reservada y en muchos casos, se aíslan socialmente. Son niñas y niños que generalmente están alerta o temerosos en situaciones poco alarmantes (como por ejemplo el recreo o clase de deportes), les cuesta establecer límites, por lo que es muy fácil que cedan su turno o realicen actividades sin realmente desearlo, hablan bajo, tienen poca iniciativa para participar en las actividades y para socializar.

Es muy importante que cuando identifiques señales ya sea en una víctima o victimario pongas atención e indagues un poco más. Existe una teoría sobre lo que son las metas equivocadas, que afirma que en muchas ocasiones las y los niños se comportan de cierta manera porque no saben cómo expresar sus necesidades reales de afecto, atención, confianza y tiempo.

Detectar a tiempo los casos de acoso es el parteaguas para prevenir que escalen a problemas de violencia o vulnerabilidad mayor.

Muéstrate empático validando sus emociones y con escucha activa, sin juicios, para generar la confianza necesaria y que encuentren en tí un aliado a quién poder acercarse.





DÍA DEL PSICÓLOGO

El Día del Psicólogo es una celebración que se lleva a cabo en diferentes países en diferentes fechas del año, en honor a la labor y el compromiso de los profesionales de la psicología.

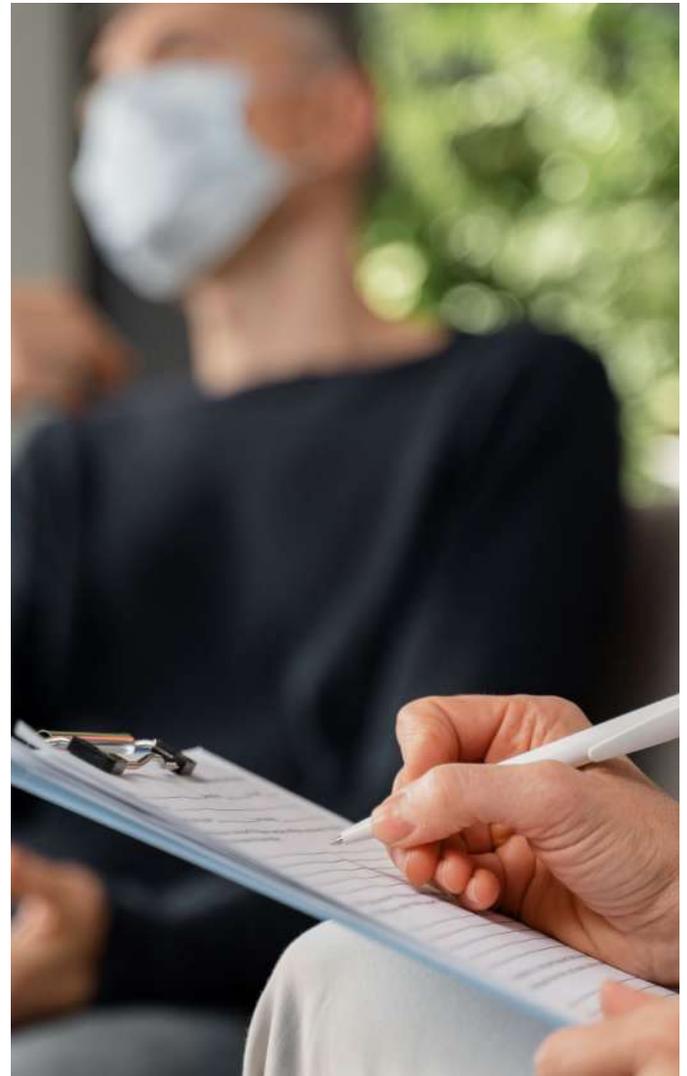
En muchos lugares, el Día del Psicólogo se celebra el 20 de mayo en conmemoración del nacimiento de Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis. Esta fecha es una oportunidad para destacar el papel que los psicólogos desempeñan en la promoción del bienestar emocional y la salud mental de las personas.

Los psicólogos son profesionales capacitados para ayudar a las personas a enfrentar y superar una amplia variedad de desafíos emocionales y conductuales, trastornos y comportamientos. También trabajan en colaboración con otros profesionales de la salud para tratar multidisciplinariamente la salud mental.

Es importante recordar que el psicólogo, también puede desempeñar una amplia gama de funciones en áreas laborales, educativas y sociales. En el área organizacional ayudando a resolver conflictos en el lugar de trabajo y mejorar la comunicación y el clima laboral, en el área educativa brindando servicios de orientación a los estudiantes y a los profesores, o en el área social realizando intervenciones en comunidades o participando en programas sociales.

Además, el Día del Psicólogo es una oportunidad para agradecer y honrar a todos los psicólogos que dedican su tiempo y esfuerzo a mejorar la calidad de vida de las personas, a través de la investigación, la educación, la terapia y la práctica clínica. La labor de los psicólogos es fundamental en la construcción de una sociedad más saludable y equitativa para todos.

En este día especial, es importante reconocer la importancia del trabajo que realizan los psicólogos en la sociedad, desde cualquier área donde contribuyan profesionalmente con su vocación.



Es una fecha importante para celebrar el trabajo y la dedicación de los psicólogos en la promoción de la salud mental y el bienestar emocional. Es una oportunidad para reconocer su importancia y destacar la necesidad de promover una mayor conciencia y comprensión sobre la salud mental en la sociedad.

Este día, felicitemos a todos los psicólogos por su labor y compromiso, y por su importante contribución a la sociedad.

**¡Gracias por su dedicación
y por hacer del mundo un
lugar mejor!**





3 PELÍCULAS PARA CELEBRAR EL DÍA DE LA MAESTRA Y EL MAESTRO



Cada año celebramos a las maestras y maestros en nuestro país, es una oportunidad de recordarles lo importantes que han sido en la formación de todas y todos nosotros.

Siempre hay maestras y maestros que marcan nuestra vida de una manera importante, con su ejemplo, sus enseñanzas, su amor y su paciencia. Personas que se convierten en un referente en nuestras vidas, que, en cada paso importante, les recuerdas y sonríes. Agradecimiento eterno a ellas y ellos, que día a día se esfuerzan por dar lo mejor de sí, incluso con condiciones adversas y aunque a veces el camino es largo, siempre están dándolo todo por sus alumnas y alumnos.

En ese sentido y con el afán de celebrar esta fecha tan importante, te recomendamos tres películas de maestras y maestros que son inspiradoras y nos hacen recordar a esa maestra, a ese maestro que nos dedicó su tiempo y cariño.

1. **Escritores de la libertad.** Una película que trata sobre una joven profesora que comienza a dar clases en un instituto en California. Sus alumnos y alumnas, que viven en barrios en situación de marginación, están marcados por la violencia. Después de un mal comienzo, descubre cómo ganarse su respeto y confianza y ayudarles a mejorar.
2. **La sociedad de los poetas muertos.** Robin Williams interpreta al profesor John Keating, quien enseña literatura, es un maestro inspirador, optimista, revolucionario, crítico pero empático. Ambientada en los años 50, esta película muestra cómo se inspira a las mentes jóvenes.
3. **Estrellas en la tierra.** Trata sobre un niño con dislexia y dificultades para realizar actividades escolares. Cuando esas dificultades superan la paciencia de su madre y su padre, lo internan en un colegio para que lo "disciplinen", las cosas no mejoran hasta que llega un profesor que ayuda al niño y las cosas poco a poco comienzan a mejorar.

Hay algunas películas que, como los buenos profesores, nos marcan la vida. Esperamos que puedas disfrutar estas películas con tus seres queridos y sobre todo que puedas recordar a tus maestras y maestros favoritos.







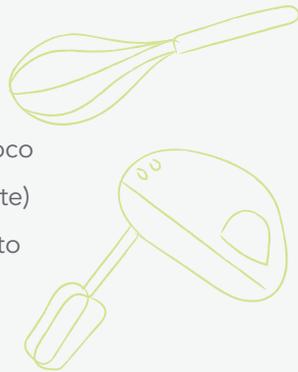
RECETA: PLÁTANOS DESHIDRATADOS



Te compartimos esta receta de unos saludables y riquísimos plátanos deshidratados. Es tan deliciosa como saludable, especialmente para deportistas que quieren disfrutar de una buena dosis de energía y potasio.

INGREDIENTES:

- ★ 1 plátano macho verde
- ★ 1/2 cucharada aceite de coco (o aceite de oliva, o aguacate)
- ★ Sal rosa o sal de mar al gusto



PREPARACIÓN:

1. Pela el plátano cortando las puntas en ambos lados y haciendo algunos cortes con un cuchillo a lo largo de él.
2. Usando un cuchillo o una mandolina, rebana el plátano en rebanas muy delgadas.
3. Coloca los platanitos sobre una charola cubierta con papel para hornear o un tapete de hornear de silicón.
4. Usando una brocha, cubre ligeramente la superficie de los platanitos con el aceite. Después voltéalos y repite por la parte de atrás.
5. Espolvorea sal rosa o sal de mar al gusto.
6. Hornea por 15-20 minutos a 190°C (375°F) o hasta que queden de un color dorado. Está muy atento después de los primeros 15 minutos porque les toma menos de dos minutos en pasar de dorado perfecto a quemado desastroso.
7. Deja enfriar por completo antes de disfrutar.



LN. Luz Michelle Mendoza
PSS DE NUTRICIÓN DE LA UADEO



TALLER
CRIANZA POSITIVA
EN FAMILIA

CONSULTA LA CUOTA DE RECUPERACIÓN

TRES SESIONES: 6, 13 Y 20 DE MAYO
PRESENCIAL: JAP SINALOA

Bld. Alfonso Zaragoza Maytorena #1980 Piso 2 Int. 57
Desarrollo Urbano Tres Ríos Culiacán, Sinaloa



TALLER
CIRCUITO INTEGRAL
Ciclo 2023

TRES SESIONES: 13, 20 Y 27 DE MAYO
PRESENCIAL: ESTRELLA GUÍA IAP

Francisco Márquez #9 Col. Chapultepec
Culiacán, Sinaloa

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