



Más allá de un diagnóstico, **¿Cómo acompañar a una niña o niño con características de TDAH?**

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad ha sido uno de los trastornos más diagnosticados para la primera infancia en los últimos años.

Ha sido foco de atención de docentes, pediatras, psicólogos, neurólogos y otros profesionales de la salud y educación que han tenido que educarse y aprender cuál será la vía más adecuada para acompañar a las y los niños con estas características.

Actualmente, aún existe un debate teórico entre los pros y contras de los diagnósticos, y cómo pueden guiar o etiquetar erróneamente a las y los niños en función de un conjunto de comportamientos.

Sin embargo, este boletín no tiene intención de profundizar en ello o tomar partido, sino esclarecer cuáles son las principales características del trastorno y, de ser necesario, proporcionar recomendaciones generales para acompañar a las y los niños de una manera más asertiva.

CARACTERÍSTICAS IMPORTANTES:

- Con frecuencia omite prestar atención a detalles (en tareas o juegos).
- Dificultad para seguir instrucciones (en escuela y casa).
- Dificultad para permanecer en una tarea específica, es decir, difícilmente culmina lo que inicia (tarea, dibujo, manualidad, juego, etc.).
- Olvida actividades cotidianas (aunque parezcan rutinarias).
- Parece no escuchar, incluso si se le está hablando directamente.





ESTAS INATENCIÓNES PUEDEN, O NO, ESTAR ACOMPAÑADAS DE:

- Golpeteos constantes, con manos y pies, sin importar espacio o lugar.
- Dificultad de permanecer sentado/parado por un tiempo determinado.
- Constantemente interrumpe conversaciones o actividades (completa frases de otros o cambia constantemente de tema).
- Dificultad para esperar turno (en clase o en la fila del súper).
- Poca tolerancia a la frustración.

Nota: Es importante mencionar que este listado son solo características generales y para conocer más sobre un diagnóstico o caso específico, siempre es recomendable acudir con un especialista de la salud.

SI HAS DETECTADO QUE TU HIJA O HIJO TIENE ALGUNA DE LAS DIFICULTADES ANTES MENCIONADAS, SE SUGIERE:

- Dar instrucciones cortas y específicas (evita los sermones o explicaciones complejas).
- Hacer contacto visual cuando converses con ella o él.
- Alentar constantemente a concluir sus actividades, bríndale confianza para hacerlo a través de frases como: "Sé que eres capaz de terminar tu dibujo" o "¡Te he visto antes concluir el juego, creo que puedes hacerlo!".
- Establecer rutinas que marquen la pauta de su día a día y el tiempo para las actividades, así será más sencillo recordar qué actividad sigue después de comer o descansar.
- Hacer deporte o ejercicio físico que le ayude a canalizar su energía y movimiento. Además, es una disciplina siempre enseña reglas y valores.

Recordemos que las y los niños están en constante crecimiento, aprendizaje y ganas de explorar el mundo. Una de las formas que tienen para hacerlo es a través del movimiento, por lo que es esperado que quieran subir, bajar, trepar, correr, etc.

Con el tiempo, aprenderán las normas de convivencia social como esperar su turno, respeto de espacios, normas y reglas. Como cuidador, es importante acompañarlo con paciencia y amor en su proceso de desarrollo.

13 DE JULIO
Día Internacional del Trastorno
por Déficit de Atención e
Hiperactividad (TDAH)





TIEMPO DE CALIDAD CONTIGO MISMO

Para iniciar este blog, quisiera que primero te hicieras una pregunta:

¿Qué te gustaría brindarle a tus seres queridos?

Probablemente, lleguen a tu mente respuestas como: atención, confianza, amor, respeto, e incluso tiempo de calidad, en este blog desarrollaré la importancia de este último tema, si bien es cierto, no podemos brindar a los demás lo que no tenemos, esto significa que, si no tenemos tiempo para nosotros mismos, no podremos brindar esto a los demás y por consiguiente tampoco podremos brindar nuestra mejor versión a los demás. Es importante que nos demos cuenta de que necesitamos tiempo para nosotros mismos, para de esta manera, poder estar bien y ser capaces de ayudar a los demás de manera efectiva. Cuando no nos damos tiempo para nosotros mismos, podemos sentirnos abrumados, estresados y agotados. Esto puede afectar nuestra capacidad para conectarnos con los demás, así como ser empáticos y brindar apoyo emocional. Si no estamos bien nosotros mismos, no podremos ayudar a los demás de manera efectiva.

Por otro lado, cuando nos damos tiempo para nosotros mismos, podemos recargar energías, procesar nuestras emociones, pensamientos, estar más equilibrados y felices. Esto nos permite estar en un lugar emocionalmente estable para poder brindar nuestro apoyo a los demás de manera efectiva. Es importante darse tiempo de calidad para uno mismo, ya que nos permite conectar con nuestras necesidades y emociones, tomar conciencia de cómo nos sentimos y cuáles son nuestras necesidades en cada momento, nos ayuda a mejorar nuestra salud mental y emocional, lo que influye positivamente en nuestra calidad de vida.

Además, dedicar tiempo a actividades de ocio, gustos e intereses nos permite desconectarnos de las responsabilidades y el estrés cotidiano, lo que nos ayuda a reducir la ansiedad y mejorar nuestro estado de ánimo. También nos permite desarrollar nuestras habilidades y talentos, lo que puede aumentar la autoestima y la confianza en nosotros mismos. Darse tiempo de calidad es esencial para mantener un equilibrio emocional y una buena salud mental. Es importante recordar que cuidarnos nos permite estar mejor preparados para enfrentar los desafíos y responsabilidades de la vida.





DARSE TIEMPO DE CALIDAD TIENE MUCHOS BENEFICIOS, ALGUNOS DE ELLOS SON:

- **Mejora la salud mental y emocional:** Tomar tiempo para uno mismo nos ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. También nos permite procesar nuestras emociones y pensamientos, lo que puede mejorar nuestra salud mental y emocional.
- **Aumenta la creatividad:** Cuando nos damos tiempo para hacer actividades que nos gustan y nos interesan, estamos abriendo nuestro cerebro a nuevas ideas y perspectivas. Esto puede aumentar nuestra creatividad y ayudarnos a encontrar soluciones a problemas de una manera más efectiva.
- **Mejora la autoestima:** Al dedicar tiempo a nuestras pasiones y talentos, podemos desarrollar habilidades y lograr objetivos personales. Esto puede aumentar nuestra autoestima y confianza.
- **Mejora la productividad:** Tomar tiempo para uno mismo puede parecer una pérdida de tiempo, pero en realidad puede mejorar nuestra productividad.
- **Fortalece las relaciones:** Cuando estamos equilibrados y felices, somos más capaces de conectarnos con los demás de una manera más auténtica. Darnos tiempo para nosotros mismos nos ayuda a fortalecer nuestras relaciones con los demás.



Para darnos tiempo de calidad, podemos comenzar con actividades básicas, como caminar 30 minutos al día, escuchar nuestra música favorita, detenernos a prestar atención a la respiración, realizar un pasatiempo en algún momento del día, formalizar ese café con personas importantes que se ha pospuesto mucho tiempo, entre muchas otras. Darse tiempo de calidad no solo es importante para nuestra salud mental y emocional, sino que también puede tener efectos positivos en nuestra creatividad, autoestima, productividad y relaciones interpersonales.





DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

La Federación Mundial de Neurología nombró el 22 de julio como el día mundial del cerebro para crear conciencia sobre su potencial, sus riesgos y enfermedades. Esta conmemoración da lugar a eventos y campañas que favorecen la investigación de padecimientos y condiciones de origen neurológico y promueven la importancia de la salud cerebral a través de la prevención.

¿Cómo mantener y mejorar la salud de mi cerebro?

El cerebro es uno de los órganos vitales de nuestro cuerpo y es el responsable de coordinar todas las funciones humanas y que hacen posible nuestra vida. Es por esto que, mantener su óptimo funcionamiento debe ser una de nuestras prioridades para conservar una salud integral. Podemos trabajar en la prevención de enfermedades neurológicas mejorando hábitos que ayuden al fortalecimiento de conexiones cerebrales como el entrenamiento cognitivo, la actividad física, el descanso y la nutrición adecuada.



Estas recomendaciones pueden ayudarte a iniciar un estilo de vida saludable para tu cerebro:

ENTRENAMIENTO COGNITIVO: Practicar actividades que reten tu capacidad de concentración y aprendizaje, por ejemplo, aprender un nuevo idioma o a tocar un instrumento musical. También puedes adoptar un nuevo pasatiempo como bailar, pintar, jugar ajedrez o escribir historias. Recuerda que lo más importante es realizar actividades nuevas que requieran de un esfuerzo extra.

ACTIVIDAD FÍSICA: El ejercicio físico aporta beneficios como mejorar la oxigenación del tejido cerebral y la irrigación sanguínea. El mejor ejercicio es el que puedes practicar constantemente y es satisfactorio para ti.

DESCANSO: Las horas de descanso y recreación son tan importantes como el entrenamiento, son indispensables para procesar la información recibida durante el día y mantener el equilibrio interno del sistema nervioso.

NUTRICIÓN: El cerebro es un órgano muy demandante que requiere mucha energía para funcionar adecuadamente. Elige alimentos de calidad que contengan los nutrientes esenciales como carbohidratos, proteínas y lípidos, además de disminuir el consumo de alimentos procesados. La variedad y el equilibrio son básicos en una nutrición saludable.

Estos hábitos pueden beneficiar a personas de todas las edades, especialmente a las niñas y los niños, debido a que, en edades tempranas, el cerebro cuenta con una flexibilidad mucho mayor, además, los beneficios serán más y mejores cuanto antes iniciemos a cuidar nuestra salud cerebral.





¡FELIZ DÍA INTERNACIONAL DE LA Amistad a todas y todos nuestros lectores!

La amistad es una de las relaciones más importantes que podemos tener en nuestras vidas.

Nos brinda **alegría, apoyo y compañía** en momentos buenos y malos. El Día Internacional de la Amistad es una oportunidad para celebrar y honrar a nuestras amigas y amigos; para reflexionar sobre la importancia de fomentar y mantener relaciones saludables y significativas.

La amistad no tiene barreras y puede unir a personas de diferentes edades, géneros, culturas y antecedentes. Es una relación basada en el respeto, la confianza, la empatía, y puede proporcionar beneficios para la salud mental y física.

En este día, es importante recordar que la amistad requiere esfuerzo y dedicación. Debemos esforzarnos por mantener contacto regular con nuestras amigas y amigos, escucharlos activamente y apoyarlos en momentos difíciles. También debemos ser honestos y sinceros en nuestras relaciones, y trabajar para resolver los conflictos de manera efectiva.

Además, el Día Internacional de la Amistad nos brinda la oportunidad de hacer nuevas relaciones, de conectar con personas que podrían estar en necesidad de una amistad. Podemos hacer una diferencia en la vida de alguien simplemente siendo un buen amigo o amiga y apoyándolo cuando lo necesite.

En conclusión, la amistad es una relación valiosa y esencial para nuestra felicidad y bienestar. En este día, celebremos a nuestras amigas y amigos trabajemos para fomentar relaciones de amistad saludables y significativas en nuestras vidas y en todo el mundo.





RECETA: ROLLOS DE SUSHI VEGETARIANOS

Estos rollos de suhi son un aperitivo delicioso y saludable, que se puede degustar como entrada o como comida ligera. Su elaboración es muy sencilla y no implica demasiado tiempo en la cocina. Es importante lavar las verduras con abundante agua y frotarlos ligeramente para retirar todos los restos de tierra.

INGREDIENTES:

- ★ 1 calabacita, rebanada a lo largo con un pelador de papas.
- ★ 1 zanahorias cortadas en tiras delgadas.
- ★ 1/3 pimiento morrón verde, rojo o amarillo, cortado en tiras finas.
- ★ 1 ramo de cilantro, en pequeños tallos (opcional).
- ★ 1/3 aguacate.

PREPARACIÓN:

1. Coloque las tiras de calabacita sobre una superficie plana.
2. Esparza una cucharadita de aguacate en un extremo de las tiras de calabacita.
3. Ponga unas cuantas verduras rebanadas sobre el aguacate (zanahorias, pimientos, cilantro).
4. Enrolle las tiras de calabacita con el aguacate y las verduras por dentro.



LN. Luz Michelle Mendoza

PSS DE NUTRICIÓN DE LA UADEO

Bicicleta urbana GETGO Modelo: get ride 26

RIFA CON CAUSA

Costo del boleto
\$50 pesos

Fecha del sorteo: Martes 18 de julio

Adquiere vía Whatsapp
667 160 0711



DIPLOMADO en
**HABILIDADES
SOCIOEMOCIONALES
PARA EL AUTOCUIDADO**

Fortalece tus emociones de forma práctica y vivencial.

12 sesiones sabáticas
dirigidas por expertos

MÁS INFORMACIÓN 667 306 0952

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.