



# LACTANCIA MATERNA: MITOS Y REALIDADES

La primer semana de agosto se celebra la **Semana Mundial de la Lactancia Materna** a través de la cual diversas organizaciones alrededor del mundo buscan informar y crear consciencia de la importancia de esta, por lo cual a continuación desmentiremos algunos mitos que giran en torno a ella:

- **Es necesario complementar con fórmula para saciar a su hija o hijo.** Esto no es cierto ya que durante los primeros días después del nacimiento de su bebé se produce calostro, el cual es suficiente para alimentar a su hija o hijo. A medida que se amamanta más, la producción de leche aumenta. Por lo tanto, no es necesario complementar con fórmula para saciar a su bebé.
- **El tamaño de los pechos importa.** En algún momento se tuvo la idea de que las mujeres con pechos pequeños no pueden amamantar o producen muy poca leche, lo cual es completamente falso ya que el tamaño no tiene ninguna relevancia. Un factor importante para producir la leche necesaria para alimentar a las y los bebés es realizar la alimentación a libre demanda, es decir cada vez que lo pidan.
- **Cuando mamá está enferma no debe amamantar.** Este es un punto importante, ya que cuando mamá está enferma de un resfriado, tos, entre otras enfermedades consideradas como leves, no existe una contraindicación para amamantar a su bebé. En caso de presentar alguna enfermedad grave o tomar algún medicamento es necesario consultar a un médico, ya que en estos casos podría existir una contraindicación dependiendo del medicamento.
- **Solo es necesario amamantar durante el primer año de vida de su bebé.** La composición de la leche materna se va adecuando acorde al desarrollo y necesidades de su bebé, por lo cual, es un mito que solo se debe amamantar durante el primer año de vida. La Organización Mundial de la Salud y la Unicef recomiendan que la leche materna sea el alimento exclusivo de los bebés recién nacidos hasta los 6 meses de edad, y que hasta los 2 años se alimenten con una combinación de la misma con alimentos adecuados y nutritivos para su edad.





# Soy zurda

El 13 de agosto de cada año se celebra el **DÍA INTERNACIONAL DE LA ZURDERA** con el objetivo de dar a conocer las dificultades con las que se enfrentan las personas zurdas en un mundo predominantemente diestro. La pregunta que muchas veces surge ante dicha celebración es, *¿Por qué se necesita un día para zurdos?* La respuesta no es sencilla y la daré con base en mi propia experiencia como persona zurda.

Durante los primeros años de mi infancia, mi mamá y mi papá se dieron cuenta que hacía todo con mayor facilidad con la mano izquierda. Para ellos era un poco gracioso verme utilizar esta mano para todo y a menudo escuchaba comentarios como "la niña será zurda", "hace todo con la otra mano", "será muy inteligente por ser zurda". Estos comentarios eran agradables y me sentía bien de saber que escribiría con esta mano. Sin embargo, no recuerdo con exactitud la primera vez que escuché lo contrario de otras personas: "pobrecita la niña, es zurda", "amárrenle la mano para que use la otra", "no la dejen que use esa mano". Yo, al ser tan pequeña, no alcanzaba a comprender por qué las personas me decían eso, pero se sentía feo.

Ya un poco más grande y con la lateralidad bien desarrollada y predominante del lado izquierdo, vi un programa de televisión de casos reales en donde a una niña zurda, su abuelita le amarraba la mano para que no la usara o le pegaba cada vez que la usaba. Me dio tristeza y le pregunté a mi mamá por qué. Ella, con mucha paciencia, me explicó que había muchos mitos respecto a las personas zurdas, como por ejemplo que "los zurdos viven menos que los diestros", "los zurdos son más creativos", "ser zurdo es un castigo divino", "los zurdos se enferman más", etc. Y que antes se consideraba que era "malo" pero que yo podía utilizar mi mano sin ningún problema y con mucho orgullo. Esas palabras me ayudaron a sentirme mejor, comprender que no tiene nada de malo y que podía usarla con confianza frente a cualquier persona.



Además, con el paso del tiempo me enfrenté a otras situaciones que no esperaba, por ejemplo, *no podía utilizar las tijeras con facilidad y tuve que aprender a utilizarlas con la otra mano, tenía que esforzarme para escribir en una butaca de mi escuela y cuando por fin encontré una butaca "zurda" tenía que buscarla por toda la escuela para llevarla a mi salón, tenía dificultades para comer a un lado de una persona derecha, tenía que voltear mi cuaderno para escribir mejor, no podía utilizar un pelapapas si no tenía doble filo, entre otras situaciones que entorpecían un poco mis actividades.* Sin embargo, me he ido adaptando y...

## ME SIENTO ORGULLOSA DE SER ZURDA

Sin duda, gracias a la sensibilización de la población y a las adecuaciones que se han realizado, ha disminuido la discriminación y el acoso para las personas zurdas. Además, se han creado herramientas como tijeras, cuchillos, plumas, lápices, etc. que facilitan su uso y, por consecuencia, mejoran la calidad de vida de las personas zurdas. *Nuestro compromiso como sociedad es evitar caer en juicios, discriminación y actos de acoso hacia esta población, recordar no fomentar mitos sobre todo con niñas y niños y seguir comprendiendo que vivimos en una sociedad diversa y todas y todos somos valiosos.*





# VIVIENDO EL DIAGNÓSTICO

En el momento en que nos llega un diagnóstico de discapacidad, ya sea durante el embarazo, en los primeros años de vida o posteriormente, también experimentamos una gran confusión e incertidumbre en la familia. Es muy importante considerar las circunstancias previas al diagnóstico: ¿cuándo notaron que algo no iba bien o era diferente?, ¿cuánto tiempo tardaron en obtener una respuesta a esa angustia?, ¿cómo se lo comunicaron y quién lo hizo? Todos estos elementos van a definir la forma en que se afrontará un diagnóstico.

Cuando se les da a conocer a las madres y padres el diagnóstico, aplicarán sus experiencias, estereotipos y conocimientos adquiridos sobre las discapacidades y barreras para el aprendizaje. Esto les llevará a reflexionar sobre la realidad de la o el niño y de la familia, llenándolos de emociones como tristeza, confusión y dolor. **Todo lo que habían imaginado para su hija o hijo debe ser contemplado de manera diferente.**

**Es común que surjan sentimientos adversos, como el miedo, culpa o incluso desesperanza.**

De ese primer estado de sorpresa surgirá una importante necesidad de recibir apoyo emocional y contar con algún tipo de soporte de personas significativas (redes de apoyo). **Es fundamental contar con personas cercanas y significativas que estén presentes y disponibles.** Tanto la niña, el niño, como las madres y padres deben tomar medidas para integrarse de una nueva forma en la sociedad y buscar acompañamiento. Es muy importante acudir, aprender y relacionarse con otras madres y padres así como asociaciones especializadas (como Estrella Guía).

Cuando surge la necesidad de actuar, también aparece de forma paralela la necesidad de entender. Esta necesidad debe ser abordada de manera proporcional para los padres, y es aquí donde el profesional adquiere un papel clave.

**Durante este proceso, es muy común que las madres y padres no consideren la importancia de cuidar de sí mismos.** Tener un hijo con discapacidad o barreras para el aprendizaje conlleva una mayor cantidad de servicios, valoraciones, actividades, reuniones y atención de lo que

podemos describir en un solo artículo. Por lo tanto, es muy frecuente que madres y padres se enfoquen completamente en su hijo, quien requiere de su apoyo.

Bajo esta premisa, uno de los mensajes más importantes y como conclusión, es recordar que en estos casos (y realmente de manera general), las y los padres de familia o cuidadores deben atender también sus necesidades físicas, mentales, sociales y emocionales. Una niña o niño no puede recibir un buen apoyo de nosotros como padres si no estamos bien como individuos. Si atendemos lo que necesitamos de manera individual, estaremos preparados para ser una fuente de apoyo sólida.



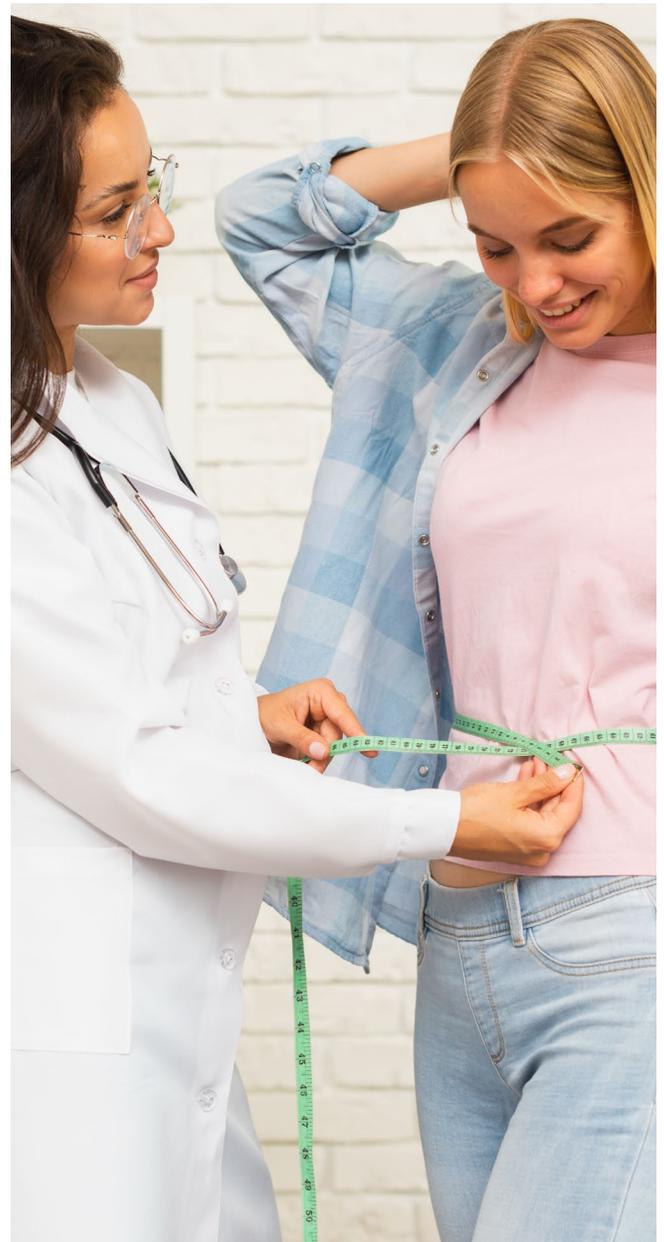


# ELIGIENDO A UN PROFESIONAL DE LA NUTRICIÓN

Llevar una alimentación saludable en ocasiones puede no ser algo tan sencillo, sobre todo si llevamos un ritmo de vida muy acelerado. Además, hay tantos productos y alimentos en el mercado que puede parecer un poco más complicado elegir entre tantas opciones. Por ello, es importante buscar el apoyo de algún nutricionista o nutriólogo, pues son quienes brindan guía y asesoramiento en cuanto a la alimentación se refiere. En muchas ocasiones se busca este apoyo sólo si hay una necesidad de pérdida de peso, sin embargo, su orientación va más allá de solo esto, ya que, además de guiarte, buscan motivarte para que cumplas con tu objetivo, sea cual sea.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA ELEGIR A UN PROFESIONAL DE LA NUTRICIÓN SON:

- **Define cuál es tu objetivo o meta:** ¿qué es lo que estás buscando alcanzar? ¿Buscas perder peso, controlar o mejorar una enfermedad, aprender sobre una alimentación adecuada para tí y tú familia? ¿O qué es eso que te gustaría mejorar o aprender?
- Una vez que sepas cual es tu objetivo a alcanzar, elige **cuál sería la especialización o estudios que buscas que tenga el profesional acorde a tu meta:** ¿será que quieres orientación para iniciar la alimentación complementaria con tu bebé? Entonces busca que el profesional tenga conocimientos y estudios sobre la alimentación infantil. ¿Quieres complementar tu actividad física con una alimentación acorde a tus necesidades deportivas? Busca a un profesional experto en nutrición deportiva, etc.
- **Realiza una búsqueda** en el lugar donde vives, de los profesionales expertos en el ámbito que requieres.
- Una vez lo tengas y tengas cita con él o ella, la **comunicación y confianza será clave en el proceso para lograr tu meta**, por lo que es de suma importancia que te sientas tranquilo(a) y en confianza con quien te está guiando. Si no es así, busca a alguien más.





# DÍA MUNDIAL DE LA ASISTENCIA HUMANITARIA

Hola a todas y todos, hoy quiero hablarles de un tema muy importante: el Día Mundial de la Asistencia Humanitaria. Este día se celebra cada 19 de agosto para **RECONOCER EL TRABAJO DE LAS PERSONAS QUE ARRIESGAN SUS VIDAS PARA AYUDAR A LOS MÁS VULNERABLES EN SITUACIONES DE CRISIS Y CONFLICTO**. La asistencia humanitaria es un acto de solidaridad y compasión que busca aliviar el sufrimiento humano y proteger los derechos humanos de las personas afectadas por desastres naturales, guerras, hambrunas, epidemias y otras emergencias.

La asistencia humanitaria es una expresión de nuestra humanidad compartida y una forma de hacer del mundo un lugar más justo y pacífico. Hoy más que nunca, necesitamos reconocer y valorar el trabajo de los héroes anónimos que dedican su vida a ayudar a los demás.

GRACIAS POR SU ATENCIÓN Y  
**FELIZ DÍA MUNDIAL DE LA ASISTENCIA HUMANITARIA**

La asistencia humanitaria no solo consiste en proveer alimentos, agua, medicinas y refugio, sino también en brindar apoyo psicosocial, educación, seguridad y dignidad a las personas que lo necesitan. Además, la asistencia humanitaria se basa en principios universales como la humanidad, la neutralidad, la imparcialidad y la independencia, que garantizan que se preste ayuda sin discriminación ni interferencia política o militar.



Psic. Carlos Miranda  
ENTRENADOR AFYCC

[entrenadorafycc1@estrellaguia.mx](mailto:entrenadorafycc1@estrellaguia.mx)

## RECETA:

# TORTITAS DE PLÁTANO VERDE

Si quieres aprovechar algunos plátanos verdes que tienes en tu cocina, creo que es el momento de seguir la siguiente receta y preparar unas ricas tortillas de plátano verde, ideales para hacer tacos, fajitas o para acompañar sopas u otras preparaciones.

## INGREDIENTES:

- ★ 1 Plátano verde
- ★ 1 ramito de cebollín
- ★ ½ cucharada de hojas de cilantro
- ★ ½ cucharada de sal
- ★ 1 cucharada de harina de arroz
- ★ Aceite para freír

## PREPARACIÓN:



Se hierve el plátano hasta que esté tierno.



Aquí se corta el cebollín y el cilantro, y cualquier vegetal que quieras agregar.



El plátano se hace puré, agrega los vegetales y la harina y se amasa hasta que se obtenga una masa homogénea.



Divide la masa en bolitas, luego es importante aplanarlas para darle forma de tortitas.



El aceite se calienta preferiblemente en una cacerola honda, para evitar accidentes, se deben freír hasta que estén crujientes y doradas.



LN. Luz Michelle Mendoza  
PSS DE NUTRICIÓN DE LA UADEO



DIPLOMADO en **HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES PARA EL AUTOCUIDADO**





ESTRELLA GUÍA IAP

Fortalece tus emociones de forma práctica y vivencial.

12 sesiones sabáticas dirigidas por expertos:



INICIAMOS EN:

**SEPTIEMBRE 2023**

Modalidad presencial:  
Francisco Márquez #9  
Col. Chapultepec

Cuota de recuperación: \$1200

Más Información

667 306 0952

**SI NO LO USAS, ¡DÓNALO!**

¡Te necesitamos! BAZAR ESTRELLA

- Juguetes • Electrodomésticos • Ropa • Artículos para el hogar
- Artículos escolares • Aparatos deportivos • Instrumentos musicales

\*Artículos en buen estado: no rotos, no quebrados, no manchados, no descompuestos, sin fallas.  
Se requieren artículos funcionales ya que el objetivo es poder venderlos para seguir apoyando a más familias que viven la discapacidad.



ESTRELLA GUÍA IAP

ESTRELLA GUÍA IAP

**LEÁMOS JUNTOS EL CUENTO:**



Cuenta cuentos María Tuti

Miércoles 23 de agosto

09:30 a.m. hora pacífico

Presencial Instalaciones de Estrella Guía IAP  
Francisco Márquez 9  
Col. Chapultepec  
Culiacán, Sin.

**UN DÍA PARA CONTAR**  
ESTRELLA GUÍA IAP

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.