



APRENDAMOS SOBRE LA PARÁLISIS CEREBRAL

En el mes de Octubre se celebra el día mundial de la parálisis cerebral. Este día tiene como objetivo crear conciencia sobre el impacto que tiene esta en la calidad de vida de las personas.

La parálisis cerebral puede describirse como un grupo de trastornos neurológicos no progresivos que causan alteraciones en el movimiento. *Es una condición que dura toda la vida.* La parálisis cerebral puede ser consecuencia de diversos factores, aunque en muchos de los casos tiene causas desconocidas. Algunos factores de riesgo pueden ser: bebés prematuros, peso muy bajo al momento del nacimiento, virus, complicaciones en el trabajo de parto, etc.

No existe un tratamiento específico para esta condición pero es necesario contar con un equipo multidisciplinar que ayude a tratar los diferentes síntomas que se van presentando, pero sobre todo, **la familia juega un papel muy importante**, es por eso la importancia de apoyo a las madres y padres. Ellos(as) según la metodología de Doman son los mejores terapeutas que sus hijos podrían tener.



06 DE OCTUBRE
DÍA MUNDIAL DE LA
PARÁLISIS CEREBRAL





TECNOLOGÍA Y CRIANZA



La influencia de la tecnología digital ha aumentado considerablemente, especialmente la de internet. El debate se ha intensificado en relación a sus repercusiones: ¿es un regalo de los dioses para la humanidad, ya que ofrece oportunidades ilimitadas para la comunicación, el comercio, el aprendizaje y la libertad de expresión? ¿O es una amenaza para nuestro estilo de vida, ya que afecta a nuestra sociedad y su bienestar?

Los hogares de hoy tienen varios televisores, computadoras, tabletas y teléfonos celulares para que las niñas y los niños interactúen con ellos. Incluso algunos de ellos tienen acceso a su propia tableta o teléfono celular. De hecho, muchos jóvenes pasan más tiempo utilizando dispositivos digitales que en la escuela.

La infancia y adolescencia del país y el mundo en general no hacen más que incrementar el uso de estos medios. Algunos se quedan despiertos hasta la madrugada, navegando por internet y pasan varias horas al día jugando videojuegos, todo esto se ha vuelto más intenso con el tiempo, a medida que surgen más aplicaciones, redes y plataformas.

Aunque muchas personas solo ven el lado negativo del uso de esta tecnología, también hay muchas ventajas. La pregunta más importante es ¿Qué pueden hacer las y los padres, las y los maestros para usar de forma más provechosa y útil esta tecnología? **Evitando que las niñas y niños se vuelvan dependientes y se vean afectados en consecuencia.**

Las madres y los padres pueden iniciar asegurándose de que las y los niños con menos de dos años no tengan contacto con pantallas de forma constante. También pueden involucrarse en el juego con sus hijas e hijos, fomentando interacciones directas en lugar de permitir que la tecnología interrumpa las oportunidades de jugar. Las madres y padres deben trabajar para establecer límites apropiados y adecuados, como límites de tiempo y el uso adecuado de los teléfonos inteligentes, el uso de software y sistemas de seguridad puede ayudarnos a garantizar la seguridad al utilizar la tecnología.

Las madres, padres y docentes pueden buscar aplicaciones interactivas que promuevan aprendizajes, como las matemáticas, el arte, la historia o las ciencias. Los adultos son capaces de ayudar a asegurarse de que las y los niños puedan aprender sobre la informática y cómo formar parte del uso de la tecnología, otorgándoles muchas oportunidades para un futuro tecnológico más brillante.

Como pueden ver, no se trata de temer al mundo digital, puesto que este no es más que una extensión del mundo real en el que vivimos. Solo hay que darle la misma lógica y los mismos cuidados.





EL BASTÓN BLANCO, HERRAMIENTA DE INDEPENDENCIA PARA LA DISCAPACIDAD VISUAL

Cada 15 de octubre se celebra el Día Internacional del Bastón Blanco, que además de promover información sobre esta herramienta, busca sensibilizar a la población sobre las situaciones complejas de movilidad e independencia que viven las personas con discapacidad visual.

El Bastón Blanco es una vara ligera y larga compuesta generalmente por una empuñadura de goma y una punta rodante. Estas características sirven para tener mayor facilidad de rastreo y detección de obstáculos a ras del suelo.

Sus funciones son:

- **FUNCIÓN PROTECTORA.** Permite la movilidad detectando obstáculos dentro de una distancia aproximada de metro y medio, ayudando a detectar desniveles, escaleras, banquetas, etc.
- **FUNCIÓN INFORMATIVA.** Proporciona información táctil y auditiva sobre las características del terreno en el que se encuentran, lo que permite ubicarse en el espacio sin utilizar sus manos directamente.
- **FUNCIÓN SIMBÓLICA.** El color blanco del bastón es un símbolo universal de la discapacidad visual, lo que permite que los usuarios sean reconocidos y puedan ser auxiliados por otras personas.

Como sociedad podemos seguir algunas recomendaciones al encontrarnos con una persona con discapacidad visual:

- Primero preguntarle si necesita ayuda
- Si se le va a brindar información sobre alguna dirección, que sea de forma precisa y utilizando términos claros como "izquierda", "derecha". Evitar palabras como "allá", "acá", "ahí", etc.
- Hablar con naturalidad, no es necesario evitar palabras como "ver", "nos vemos", etc.
- Si la persona va acompañada de un perro guía, no acariciar al perro.
- Si la persona con discapacidad visual te solicita ayuda para desplazarse, ofrécele el brazo y camina por delante. No tomarle por los hombros o del brazo porque puede ocasionar accidentes.
- Si conoces a la persona con discapacidad visual y te la encuentras en la calle, evita dar por hecho que te reconoce y preséntate con tu nombre al saludarle.



15 DE OCTUBRE
DÍA INTERNACIONAL
DEL BASTÓN BLANCO





RECETA: POLLO CON GARBANZO



INGREDIENTES:

- ★ 5 muslos de pollo en cubos (deshuesados sin piel)
- ★ 2 tazas de garbanzos cocidos
- ★ 3 jitomates saladette en cubos
- ★ ½ pimiento rojo en cubos
- ★ ½ pimiento verde en cubos
- ★ ½ cebolla blanca en cubos
- ★ 1 aguacate en cubos
- ★ ½ cucharadita de pimienta
- ★ 1 diente de ajo finamente picado
- ★ ½ cucharadita de comino seco molido
- ★ 1 taza de hojas de acelgas o espinacas
- ★ 1 cucharadita de paprika (mezcla de chiles en polvo)
- ★ 1 ½ tazas de caldo de pollo o res cucharadas de manteca de cerdo
- ★ Sal de mar al gusto



PREPARACIÓN:

1. Salpimentar el pollo. En una sartén con la manteca cocinarlo durante ocho minutos aproximadamente.
2. Retirar y reservar.
3. En la misma manteca, acitronar (freír lentamente hasta que esté "transparente") la cebolla a fuego medio durante cinco minutos.
4. Añadir los pimientos, acelgas o espinacas y el ajo, cocinar por cinco minutos más.
5. Agregar la paprika, el comino, el tomate y salpimentar.
6. Devolver el pollo a la cazuela, incorporar los garbanzos y cubrir con el caldo hasta llegar a ebullición.
7. Bajar el fuego, tapar y dejar cocer durante 10 minutos más. Retirar del fuego.
8. Servir agregando aguacate encima.



Pasantes de gastronomía de la UAS

MARKOPTIC
POR LA INCLUSIÓN

Cena con causa

Con tu aportación ayudaremos a mejorar la calidad de vida de personas con discapacidad

Miércoles 4 de octubre, 2023
Horario: 6:00-9:00 p.m.

Adquiere tus boletos
667 790 6800
Horario: 8:00 am - 6:00 pm

ESTRELLA GUÍA IAP

kiya sushi
Asian Fusion Cuisine
Sucursal Tres Ríos
667 790 6800
Horario: 8:00 am - 6:00 pm

Aportación \$300
*por persona

TALLER CRIANZA POSITIVA EN FAMILIA

Tres sesiones:
7 de octubre
14 de octubre
21 de octubre

Imparte:
Psic. Marbeth Ochoa
Certificación de Disciplina Positiva
(Positive Discipline Association)

Presencial:
Estrella Guía IAP
Francisco Márquez #9
Col. Chapultepec

Hora:
09:30 a.m.
Hora Pacífico

CUPO LIMITADO

Adquiere habilidades enfocadas a la crianza positiva, promoviendo prácticas más sanas con tus hijos(as).

Más información: 667 306 0952

Cuota de recuperación: \$300

5° PANEL DE Personas Resilientes a la discapacidad 2023

Conoce sus historias y como ser resilientes ha impactado en sus vidas y en la de los demás.



MIÉRCOLES
18
OCTUBRE

INSTALACIONES
ESTRELLA GUÍA
FRANCISCO MÁRQUEZ #9, COL. CHAPULTEPEC,
CULIACÁN, SINALOA.
CUPO LIMITADO

A PARTIR DE LAS
9:00
DE LA MAÑANA

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.

