



03 DE DICIEMBRE
**DÍA INTERNACIONAL
DE LAS PERSONAS CON
DISCAPACIDAD.**



LA DISCAPACIDAD EN EL MEDIO LABORAL

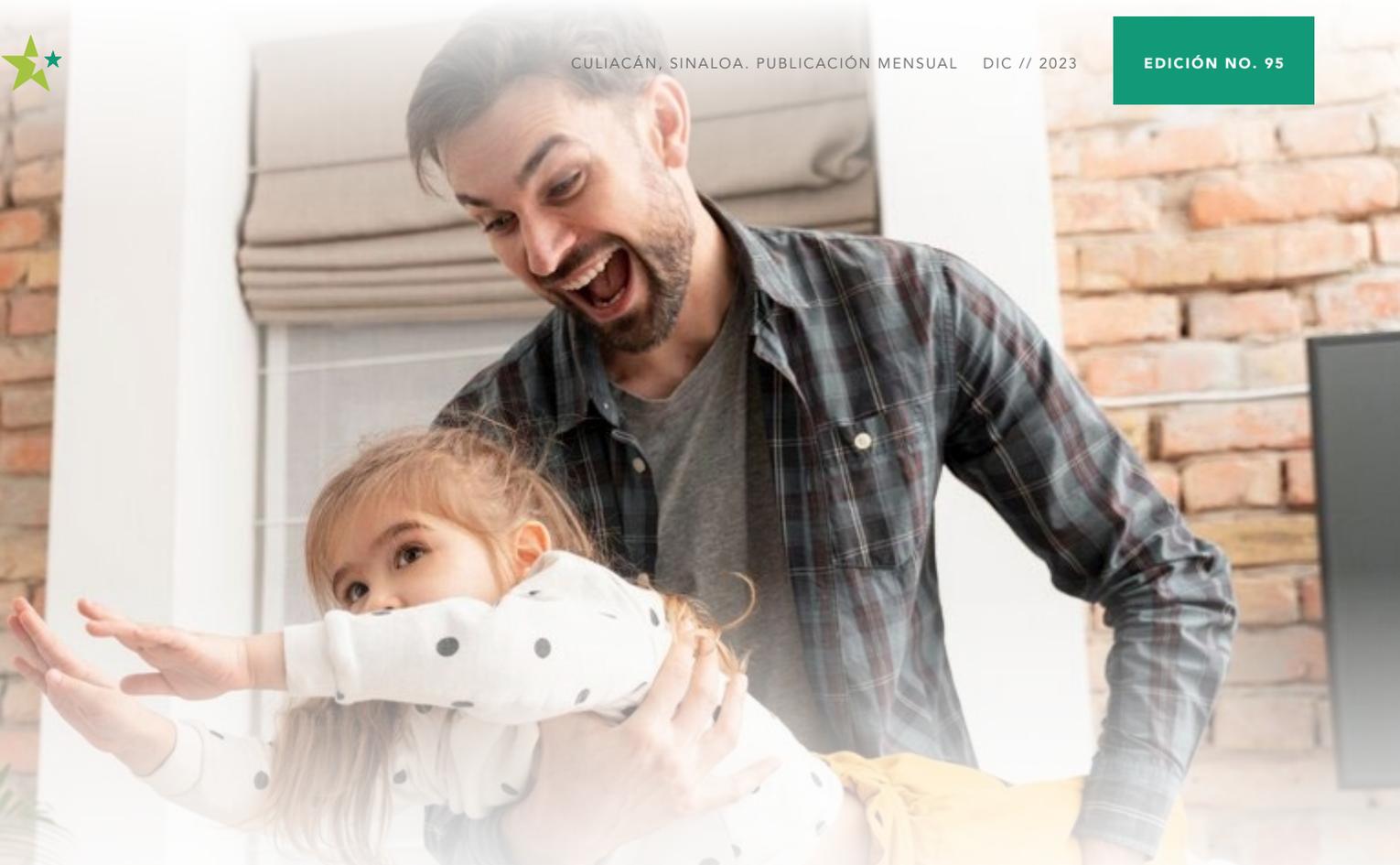
El día **3 de diciembre** se conmemora el día internacional de las personas con discapacidad.

La Convención Internacional de Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad dice en su artículo 27 que “las personas con discapacidad tienen derecho a trabajar y a ganarse la vida con el trabajo que elijan” (2018).

Uno de los **grandes mitos** en torno a las personas con discapacidad es que no pueden trabajar o no pueden ser parte del medio laboral y por lo tanto siempre son personas dependientes o que requieren ayuda de alguien más. Sin embargo, este es un mito que, como sociedad se debe ir eliminando porque, si bien es cierto, hay ciertas limitaciones que pueden tener las personas con discapacidad, y que los retos son muy grandes, la realidad es que también como sociedad, se ponen barreras que no permiten que las personas con discapacidad se puedan integrar al medio laboral, o al menos son pocas las empresas que las y los integran.

Por lo tanto, lo primero que hay que hacer es informarnos, educarnos y conocer un poco más sobre la discapacidad, así como todos los medios o herramientas que existen para las distintas situaciones, y cómo estas ayudarían a que tengan una buena inserción laboral.





LA FIGURA PATERNA EN TIEMPOS MODERNOS.

En la sociedad contemporánea, la figura paterna desempeña un papel fundamental que va más allá de los roles tradicionales. A medida que evolucionamos, también lo hace la percepción y la importancia asignada a la figura del padre en la vida de sus hijos.

En un mundo en constante cambio, donde las dinámicas familiares han experimentado transformaciones significativas, la presencia y participación activa de los padres se revela como un factor crucial para el desarrollo integral de los niños. Más allá de los estereotipos arraigados, la figura paterna aporta una diversidad de perspectivas y experiencias que enriquecen el entorno familiar.

La conexión emocional entre padres e hijos contribuye al bienestar psicológico de los niños, brindándoles un sentido de seguridad y pertenencia. La figura paterna influye en la autoestima, la toma de decisiones y el desarrollo de habilidades sociales. Su presencia activa no solo se traduce

en momentos de juego o enseñanzas prácticas, sino también en la transmisión de valores, ética y responsabilidad.

En una sociedad donde se promueve la igualdad de género, la participación equitativa de los padres en la crianza rompe con roles preestablecidos, fomentando la autonomía y el respeto mutuo. Esto no solo beneficia a los hijos, sino que también permite a los padres desarrollar una conexión más profunda con su papel en la familia y en la sociedad.

En resumen, la figura paterna en tiempos actuales va más allá de ser simplemente un proveedor económico o una autoridad disciplinaria. Su importancia radica en su capacidad para ser un modelo a seguir, un apoyo emocional y un participante activo en la formación integral de los hijos. En este contexto cambiante, reconocer y valorar la contribución única de la figura paterna es esencial para construir familias fuertes y resilientes.



Psic. Eduardo Zazueta.
COLABORADOR EDUCATIVO

colaboradoreducativo1@estrellaguia.mx

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](https://www.instagram.com/estrellaguia.mx)

Francisco Márquez #9 Col. Chapultepec. Culiacán, Sinaloa
T. 667 715 1294 y 667 428 9220



LA MAGIA DEL CONTACTO PIEL CON PIEL

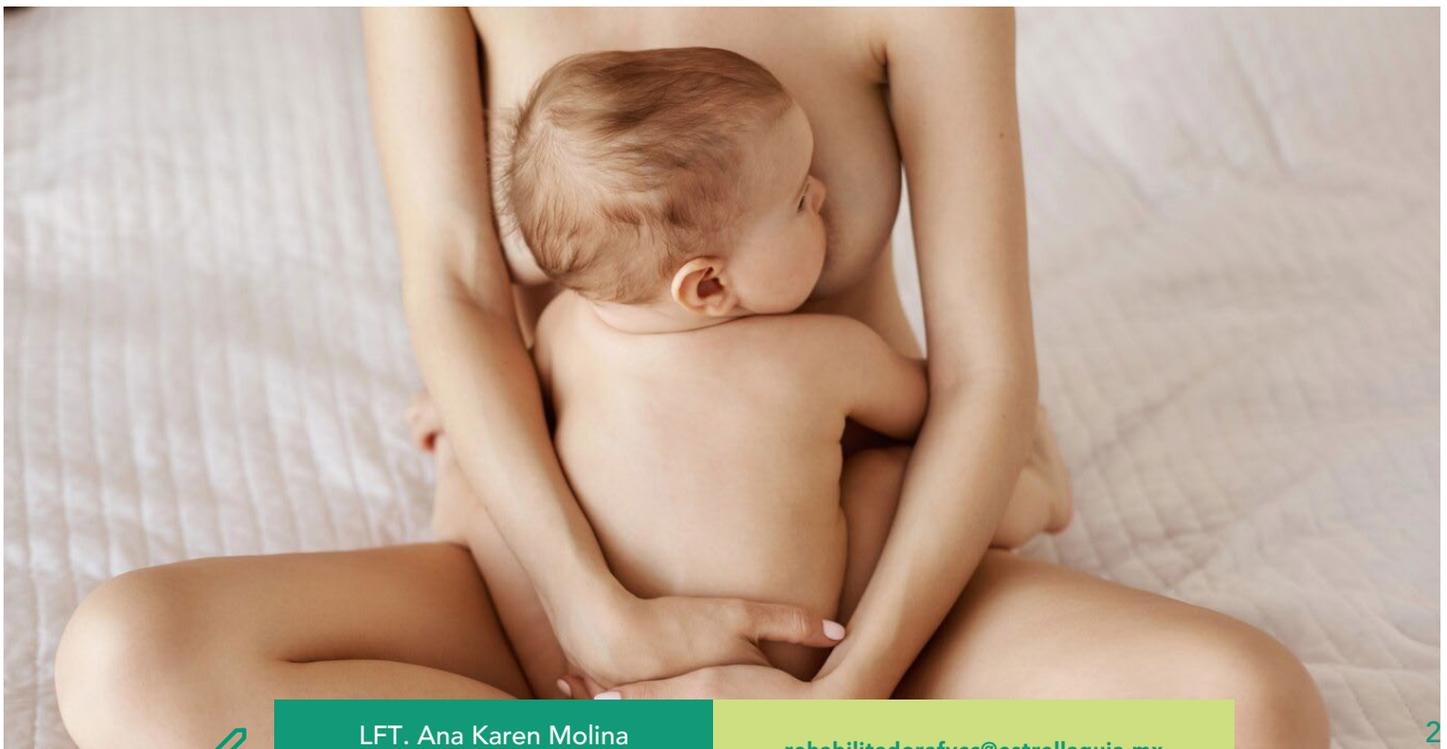
El nacimiento de bebés prematuros es un fenómeno cada vez más frecuente, no solo en México sino a nivel mundial. Solo en nuestro país cada año nacen de forma prematura alrededor de 200 mil bebés, es decir antes de las 37 semanas de gestación, lo que puede traer como consecuencia diferentes complicaciones para la salud. Una herramienta de intervención muy recomendada para tratar a estos bebés, es el contacto piel con piel o método mamá canguro.

El método mamá canguro según la UNICEF “se basa en el contacto piel con piel entre madre y bebe y se ha demostrado que es una de las prácticas más efectivas para salvar a recién nacidos en riesgo”.

Este método consiste básicamente en colocar al bebé directamente sobre el pecho de mamá, sin ropa de por medio, buscando el contacto piel con piel entre madre e hijo. Es un método muy eficaz y que trae consigo múltiples beneficios, entre ellos:

- Favorece la lactancia materna (es muy importante en bebés prematuros)
- Favorece el vínculo afectivo entre madre/padre e hijo
- Permite mantener los niveles bajos de estrés tanto en el bebé como en los padres
- Ayuda a la maduración de diferentes órganos y sistemas
- Evita malformaciones posturales en el bebé
- Recuperación más rápida en el postparto
- Mayor empoderamiento y confianza de mamá y papá

Si bien este método trae muchos beneficios no es exclusivo para bebés prematuros, sino que también tiene múltiples beneficios para bebés nacidos a término.

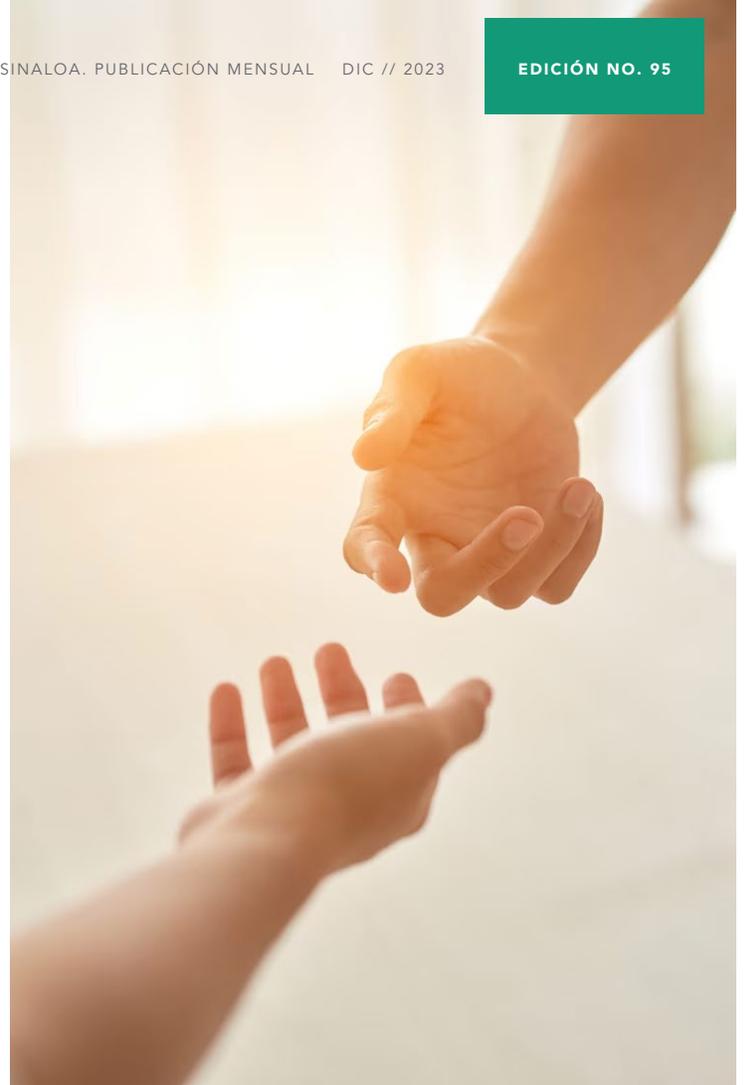




EL PROPÓSITO DE AYUDAR A LOS DEMÁS

El deseo de ayudar a los demás podemos entenderlo como la búsqueda de contribuir en el desarrollo del otro. Puede dar más sentido a la vida, generar un estado de bienestar y sobre todo, a crear una sociedad más resiliente, positiva y con lazos afectivos duraderos.

Además, fortalecemos cualidades, emociones y valores como la amabilidad, generosidad, empatía, gratitud, compasión, entre otras. Ahora bien, para ayudar a otros puedes buscar asociaciones sin fines de lucro como las IAP o las AC, puedes acercarte a hospitales, refugios o casas hogares. Conectar con la causa es muy importante, porque diriges tus propias habilidades y valores con una situación en la que te sientes cómodo y congruente.



Para que puedas elegir dónde o a quién ayudar, puedes realizarte las siguientes preguntas para darle todavía más sentido o propósito a la causa que quieres apoyar:

- ¿Con qué sector o población sientes más afinidad por ayudar?
- ¿Qué parte de tu historia de vida conecta con esta causa?
- ¿Qué valores comparten?
- ¿Con qué herramientas o acciones puedes contribuir?

Una vez que encuentres una afinidad con una institución o población, puedes darle más sentido a este propósito haciéndote las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando ayudas?
- ¿Qué emociones se presentan?
- ¿Cómo contribuyes en el desarrollo de las otras personas?
- Eso ¿cómo te hace sentir?
- Ayudar ¿cómo contribuye a tu propio desarrollo?

De esta manera sabes hacia donde vas y qué más quieres lograr, te da la oportunidad de ponerte nuevas metas o incluso saber que otras áreas puedes mejorar para seguir contribuyendo. Existen muchas maneras de ayudar, desde lo profesional como de lo personal. Puedes comenzar contigo mismo desde el autocuidado, con un amigo cercano, posteriormente con una institución. Ayudar tiene muchas formas, el reto es encontrar con la que sientes.

