



POR UNA SOCIEDAD SIN DISCRIMINACIÓN

La discriminación puede darse de muchas maneras y por distintos motivos, raza, condición social, religión, discapacidad, entre muchos más. Sin embargo, una manera en que se discrimina es a través del lenguaje y se requiere de hacer mucha conciencia de esto, ya que en muchas ocasiones ni siquiera nos damos cuenta. Un ejemplo muy común es llamarles a las personas con discapacidad “discapacitados”, “mongolito(a)”, “sordito(a)”, “invidente” y así se pueden mencionar muchas más. Sin embargo, no son personas discapacitadas, no son personas invidentes. Tampoco son personas especiales, ni angelitos. **Son personas con discapacidad. Y como personas tienen los mismos derechos que las personas sin alguna condición de discapacidad.**

Por lo tanto, en el día internacional de la cero discriminación se busca hacer conciencia sobre la importancia que tiene la inclusión y promover el derecho que cada persona tiene de vivir una vida plena con dignidad, independientemente de la condición que presente.

Aún hay mucho que, como sociedad, podemos hacer. Por eso, este día invitamos a todas y todos a comenzar con algo y poner nuestro granito de arena para hacer de nuestro lenguaje, un lenguaje incluyente. Y poder así dirigirnos de manera correcta hacia las personas con discapacidad.



I N C L U S I O N





IMPACTO POSITIVO DE LA FISIOTERAPIA EN PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN

El síndrome de Down es una condición genética que se caracteriza por causar alteraciones a la salud en distintos sistemas, principalmente el sistema neurológico, esto puede limitar la independencia y la participación. Las personas con síndrome de Down requieren el soporte de un equipo multidisciplinar desde el nacimiento para prevenir y tratar las enfermedades y lesiones asociadas a su condición y asegurar una mejor calidad de vida y autonomía en la vida adulta.

La terapia física tiene un gran impacto en la vida de las personas con síndrome de Down y abarca una amplia variedad de aspectos físicos, psicológicos y sociales. El abordaje de estas áreas beneficia su salud general y ayuda a su inclusión en la sociedad.

Te compartimos algunas aportaciones de la terapia física a la calidad de vida de las personas con síndrome de Down:

- **Mejora la función motora:** Contribuye a mejorar la fuerza muscular, la coordinación, el equilibrio y la movilidad. Esto les permite realizar actividades diarias con mayor facilidad, lo que genera mayor independencia y autoestima.
- **Prevención y manejo de problemas de salud:** Puede ayudar a prevenir y manejar afecciones cardíacas, respiratorias y musculoesqueléticas que se presentan con frecuencia en las personas con síndrome de Down.
- **Promoción de la participación en actividades recreativas y sociales:** Al mejorar la función motora y la condición física, la fisioterapia puede facilitar la participación en actividades como deportes adaptados, actividades al aire libre, juegos y otras formas de ejercicio que promuevan la interacción social y la inclusión.
- **Apoyo en el desarrollo de habilidades motoras:** La fisioterapia puede desempeñar un papel importante en el desarrollo de habilidades motoras finas y gruesas; esto puede incluir actividades para mejorar la coordinación ojo-mano, la destreza manual y la capacidad para realizar tareas cotidianas, como vestirse, comer y escribir.
- **Tratamiento del dolor:** Ayuda a reducir el dolor y la incomodidad asociados con lesiones musculoesqueléticas. Esto puede contribuir a que las personas se sientan más cómodas y puedan participar en actividades sin molestias.
- **Apoyo a las familias:** Los fisioterapeutas pueden proporcionar orientación y apoyo a las familias sobre cómo cuidar y apoyar el desarrollo físico de su ser querido, lo que puede reducir el estrés y aumentar la confianza de los cuidadores.

En conclusión, la fisioterapia desempeña un papel integral en la mejora de la calidad de vida de las personas con síndrome de Down al abordar una amplia gama de necesidades físicas y promover la participación activa en la vida diaria y la comunidad.

21 DE MARZO
DÍA MUNDIAL DEL
SÍNDROME DE DOWN





5K A TU MANERA



ESTRELLA GUÍA IAP



Recorrido por
la **inclusión 2024**

 DOMINGO

14-ABR-2024

 8:00 a.m.

SALIDA Y META: **FRENTE A ISLA DE ORABÁ**
(LOCAL ESPINOZA DE LOS MONTEROS)

CUOTA DE RECUPERACIÓN **\$250***

¡CON TU APORTACIÓN TIENES ACCESO A LA RIFA DE DOS BICICLETAS DE ADULTO!

PAÑUELO PARA MASCOTAS: **\$80**

Adquiere tus boletos en:



www.guiadehoy.com

Más Información: ☎ 667 144 54 51

 /Estrella Guía IAP  @masestrellaguia www.estrellaguia.mx





LAS EMOCIONES Y LAS REDES SOCIALES

En la era digital actual, caracterizada por una interconexión sin precedentes a través de la tecnología, la inteligencia emocional emerge como una habilidad crucial para enfrentar los desafíos emocionales que surgen en el ciberespacio. En este contexto, las redes sociales desempeñan un papel significativo al proporcionar plataformas para la interacción social y la expresión emocional. Exploraremos cómo la inteligencia emocional se entrelaza con la experiencia en línea, impactando no solo la forma en que nos relacionamos con los demás, sino también cómo gestionamos nuestras propias emociones en este entorno digital.

La inteligencia emocional, definida como la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como la habilidad para percibir y responder a las emociones de los demás, adquiere una importancia aún mayor en la era digital. En un mundo donde las interacciones se han trasladado a plataformas en línea, la empatía virtual y la gestión emocional cobran un papel esencial.

Las redes sociales han transformado la forma en que nos comunicamos y compartimos nuestras vidas. Sin embargo, este cambio no está exento de desafíos emocionales. La exposición constante a la vida de los demás puede generar comparaciones y, en ocasiones, desencadenar emociones negativas como la envidia o la inseguridad. Por otro lado, las interacciones en línea a menudo carecen de las señales emocionales que se presentan en la comunicación cara a cara, lo que puede llevar a malentendidos y conflictos.

Para prosperar emocionalmente en la era digital, es esencial desarrollar la inteligencia emocional. La autoconciencia y la autorregulación son fundamentales para gestionar las reacciones emocionales frente a comentarios y eventos en línea. La empatía virtual, la habilidad de comprender las emociones de los demás a través de mensajes y publicaciones, se vuelve crucial para construir relaciones en el mundo digital.

Algunas estrategias para mejorar la inteligencia emocional en redes sociales:

Practicar la autoconciencia: Reflexionar sobre nuestras propias emociones antes de responder en línea ayuda a evitar reacciones impulsivas.

Fomentar la empatía: Intentar comprender las perspectivas de los demás y ser consciente de las posibles interpretaciones de nuestras palabras promueve relaciones más saludables.

Establecer límites digitales: Reconocer la necesidad de desconectarse periódicamente y establecer límites en el tiempo de pantalla puede ayudar a prevenir la fatiga digital y mejorar el bienestar emocional.

La inteligencia emocional en la era digital, especialmente en el contexto de las redes sociales, se presenta como una herramienta esencial para enfrentar los desafíos emocionales únicos de la vida en línea. Al desarrollar habilidades emocionales, podemos mejorar la calidad de nuestras interacciones digitales, fomentando un entorno más positivo y saludable en la era de la interconexión virtual.



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.