



Inclusión en la Sociedad Actual

Vivimos en una sociedad cada vez más globalizada y diversa, en la cual la inclusión ha tomado mayor relevancia en la vida diaria. La inclusión se refiere a la integración y participación de personas de diferentes etnias o culturas, personas con discapacidad, diversas orientaciones sexuales y otras diferencias que enriquecen nuestra comunidad.

La inclusión es fundamental ya que promueve la equidad y la justicia social, permitiendo que todas las personas tengan acceso a las mismas oportunidades independientemente de sus diferencias. La inclusión se encuentra presente en todos los ámbitos de la vida diaria, desde el ámbito educativo, laboral y social.

Para lograr una sociedad inclusiva, es necesario un trabajo en conjunto y continuo que incluye desde la implementación de políticas, así como la educación y concientización sobre la importancia de la misma.

Cada 3 de diciembre, se conmemora el Día internacional de las personas con discapacidad, lo cual brinda la oportunidad de reflexionar sobre la inclusión en las comunidades y recordar que la verdadera inclusión no solo se trata de accesibilidad física, sino también de crear espacios donde todos puedan participar, ser escuchados y respetados.



LFT. Ana Karen Molina
REHABILITADOR AFYCC

rehabilitadorafycc@estrellaguia.mx



Proporciona un espacio seguro: Crea un ambiente seguro y abierto donde tus hijos se sientan cómodos expresando sus emociones sin temor a ser juzgados, criticados o ridiculizados.



Enseña habilidades de regulación emocional: Ayuda a tus hijos a identificar y gestionar sus emociones de manera saludable. Anímalos a hablar sobre lo que sienten y a buscar soluciones constructivas.

Recuerda que la validación emocional fortalece el vínculo afectivo entre padres e hijos, fomenta la autoestima y la confianza, y les enseña a tus hijos a ser compasivos y comprensivos con los demás. ¡Practicar la validación emocional con tus hijos es una forma maravillosa de criar niños emocionalmente saludables y empáticos!



Psic. Carlos Valenzuela
ASESOR EDUCATIVO

asesoreducativo@estrellaguia.mx

pregunta por nuestras clases de

Estimulación Temprana





Validación Emocional



La validación emocional es importante para el bienestar psicológico de las personas, ya que a través de esto demostramos empatía, comprensión y respeto hacia los sentimientos de los demás. Cuando una persona experimenta emociones intensas, la validación emocional le proporciona la sensación de ser comprendida y aceptada, lo que puede reducir la angustia emocional y fortalecer la conexión interpersonal. Esto es especialmente importante en relaciones cercanas, como las relaciones familiares, de pareja o de amistad.

Validar emocionalmente a tus hija e hijos es una forma poderosa de demostrarles que sus sentimientos son importantes. Algunas maneras de poner en práctica la validación emocional con tus hijas e hijos son:



Escucha activa: Dedica tiempo a escuchar a tus hijos sin interrumpirlos ni juzgar sus emociones. Presta atención a lo que te están expresando tanto verbal como no verbalmente.



Reconocer sus emociones: Validar implica reconocer y nombrar las emociones que están experimentando tus hijos. Por ejemplo, puedes decir: *"Entiendo que estás frustrado porque tuviste un mal día en la escuela"*.



Empatiza: Muestra empatía hacia tus hijos al ponerse en su lugar y tratar de sentir lo que ellos sienten. Expresa comprensión y apoyo, incluso si no estás de acuerdo con la razón de su emoción.



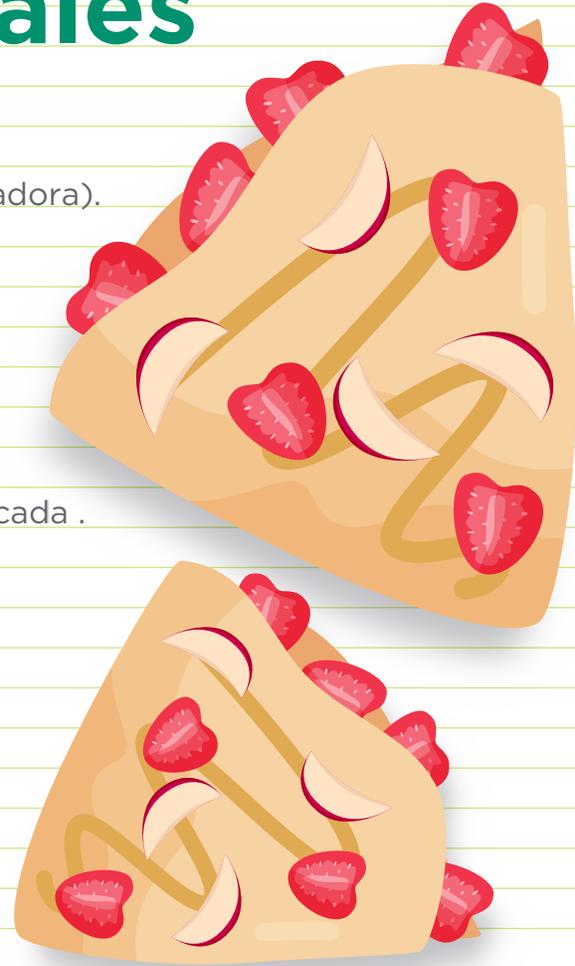
Evitar minimizar o invalidar: Evita frases como *"No es para tanto"* o *"Deja de llorar"*. En su lugar, valida sus emociones diciendo cosas como *"Puedo ver que esto te está afectando mucho"*.



Crepas Frutales

Ingredientes:

- 1 ½ taza de harina de avena (pulverizar avena en la licuadora).
- 1 ½ taza de leche de coco o almendra.
- 1 huevo.
- 2 cucharadas de azúcar mascabado.
- 2 cucharadas de aceite de coco o de mantequilla clarificada .
- ½ taza de crema de cacahuate casera.
- 2 manzanas verdes o rojas en rodajas delgadas.
- 1 taza de fresas en rodajas delgadas.
- ¼ de taza de miel cruda de abeja o de agave.



Preparación:

- Licuar el azúcar, la harina, la leche, el huevo y el aceite de coco o mantequilla clarificada por quince segundos hasta que todo se integre.
- Pasado ese tiempo calentar a fuego medio una sartén, verter la mezcla para crepas y extender tratando que quede lo más delgadas posibles.
- Cocinar por tres minutos y voltear para cocer del otro lado dos minutos más. Repetir hasta haber utilizado toda la mezcla.
- Servir cada crepa con crema de cacahuate por dentro y formar un triángulo, encima agregar las frutas y bañar con la miel.

¡Disfrúta!

