



# Tu Salud En Los Tiempos De Hoy

Cada vez son más frecuentes las enfermedades que se daban más en edades tardías de la vida y que se están presentando en personas jóvenes.

Uno de los muchos factores por lo que se considera que esto ha ido cambiando, es por el estilo de vida que llevamos, que es cada vez más acelerado y saturado de actividades llevándonos a dejar de hacer cosas o implementar otras que probablemente no sean lo más idóneo.

Sin embargo, es hoy en día cuando más necesitamos brindarnos un espacio para realizar actividades que promuevan o mejoren nuestra salud, incluida la alimentación.

Por lo tanto, en el marco del día mundial contra el cáncer, te invito a reflexionar sobre qué estás haciendo hoy para mantenerte sana o sano y tener una buena calidad de vida en 10,15, 20, 30, 50 años más.

## ¿Cuáles actividades realizas o has dejado de realizar y que le abonan a tu salud?:

- ¿Te alimentas sanamente?
- ¿Realizas alguna actividad física?
- ¿Tomas suficiente agua?
- ¿Tienes un momento de conexión contigo misma, contigo mismo?
- ¿Cómo son tus relaciones sociales?
- ¿Qué tanto lees?





¿Qué otra acción puedes cuestionarte y que le sume a tu salud? **¿La haces o no?** Y es que recuerda, **las acciones que realices hoy, se verán reflejadas en el mañana.** Por eso, la inversión a tu salud es hoy a partir de esas pequeñas acciones que puedes hacer en tu día a día y que le suman a tu bienestar en el presente pero también en el futuro.



Dra. Thalía Leyva  
COORDINADORA AFYCC

afycc@estrellaguia.mx



# Roblox, Un mundo Virtual: Una Guía para Padres



Roblox es un videojuego gratuito que cuenta con millones de jugadores alrededor del mundo y es muy popular entre niños y adolescentes por su combinación de juego, creatividad y programación en una sola plataforma. Probablemente has escuchado a tu hija/o mencionar Roblox, o tal vez lo has visto pasar horas jugando.



Como padres, es natural preguntarse: **¿qué tanto aprende mientras juega?, ¿con quiénes juega?, ¿es seguro?** Este artículo te ayudará a comprender qué es Roblox, su impacto en la educación y desarrollo de tus hijas/os y una guía de consejos para supervisar su tiempo de juego.

## El poder de Roblox en la Educación.

Roblox no es solo un videojuego, es una plataforma donde las niñas y niños pueden aprender mientras juegan. Es una herramienta digital que permite crear experiencias educativas, pasando desde química hasta física, historia, matemáticas y más. Estas experiencias están diseñadas por los mismos usuarios.

A continuación, te presentamos algunas áreas que en las que Roblox puede contribuir al desarrollo de tus hijas/os:

### Desarrollo de habilidades digitales:

Roblox Studios es una herramienta de creación de juegos, introduce a las niñas y niños a conceptos básicos de la programación mediante el lenguaje Lua y el desarrollo de modelos 3D, lo que potencia su pensamiento lógico y computacional, entre otras competencias digitales del futuro.



### **Promueve la creatividad:**

Las niñas y niños pueden dar vida a sus ideas, diseñando sus propias experiencias, creando mundos, personajes y desafíos. Esta libertad creativa despierta su imaginación, impulsa su pensamiento crítico y estimula su curiosidad por explorar nuevas formas de expresión.

### **Colaboración y habilidades sociales:**

Roblox es un entorno donde las niñas y niños pueden jugar y colaborar con otros usuarios para lograr sus objetivos dentro del juego o diseñar juntos una experiencia. Fomentando la interacción social, el trabajo en equipo y comunicación.

### **Roblox: Guía para padres.**

Aunque Roblox tiene grandes beneficios y también plantea varios desafíos, como el acceso a contenido inapropiado o la interacción con desconocidos. Por ello, es clave que los padres gestionen el uso de la plataforma. Con esto en mente, te compartimos una guía que te ayudará a supervisar, acompañar y aprovechar al máximo esta experiencia virtual.

#### **Configura opciones de privacidad y seguridad:**

Roblox cuenta con un sistema de control parental que permite limitar las interacciones, elegir qué contenido pueden ver y bloquear chats con desconocidos. Es recomendable activar estas opciones para los más pequeños.

#### **Habla sobre la seguridad en línea:**

Explícales la importancia y riesgos de compartir información personal y decir cuando una interacción los haga sentir incómodos. Es esencial una comunicación abierta para que se sientan seguros y que acudan a ti si surge un problema.

#### **Establece un tiempo de juego:**

Es fácil que las niñas y niños pasen mucho tiempo jugando, por ello es importante establecer límites de tiempo.

Un enfoque puede ser permitirles después de terminar sus tareas o actividades en casa.

#### **Aprovecha los recursos educativos:**

Existen muchos cursos y tutoriales sobre cómo programar y diseñar experiencias en Roblox. Si tu hija/o tiene interés, puedes inscribirla/o a alguno o ver tutoriales juntos. Esto puede convertir su tiempo de juego en una actividad aún más productiva.

#### **Participa activamente en su experiencia:**

Pregúntales qué juegos les gustan, por qué disfrutan de jugar Roblox y ámate a jugar con ellos. Esto ayudará a fortalecer el vínculo familiar y entender mejor el entorno en el que interactúan.

*Al final del día, más allá de los riesgos, Roblox, con la supervisión adecuada puede convertirse en una herramienta valiosa para el desarrollo y aprendizaje de tus hijas/os.*



## Roblox en Familia: Una Oportunidad para Aprender y Crear.

Con la supervisión adecuada, Roblox puede ser mucho más que un simple pasatiempo. Es una oportunidad para unir juego, educación y acercarnos a nuestros hijos/os. Como padres, nuestra responsabilidad no solo limitar su tiempo frente a la pantalla, sino también aprovechar esos momentos para conocer más a nuestros hijos/os, mostrar interés en lo que hacen, enseñarles, guiarlos y disfrutar del proceso junto a ellas/os. Con un buen enfoque, puedes convertir Roblox en un aliado para su desarrollo, creando un espacio seguro, creativo y educativo para tus hijos/os.



Lic. Mayra Herrera  
ASESOR DE PLATAFORMA EDUCATIVA

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

# Estimulando Con El Corazón

San Valentín es una fecha que normalmente asociamos con el amor romántico, pero esta, también representa una excelente oportunidad de estimulación para nuestras niñas y niños, específicamente en áreas socioemocionales.

La estimulación socioemocional juega un papel muy importante para el desarrollo neurológico temprano, ya que influye directamente en la forma en la que el cerebro comienza a conectarse y organizarse a través de las experiencias que se tienen. **Es importante mencionar que, durante los primeros años de vida, el cerebro de las niñas y niños es muy plástico, lo cual significa que las experiencias socioemocionales y sociales impactan de forma importante en su crecimiento y desarrollo.**

Cuando un niño experimenta interacciones positivas como por ejemplo palabras de apoyo o momentos de conexión emocional con sus cuidadores, en su cerebro se comienzan a liberar sustancias que favorecen el desarrollo de los circuitos neuronales elementales para el aprendizaje y regulación emocional, lo que refuerza áreas relacionadas con la empatía, la autorregulación y resolución de conflictos. También cuando los niños experimentan actividades compartidas como el juego o expresiones de cariño, se activan zonas del cerebro las cuales se relacionan con la toma de decisiones y resolución de problemas. La estimulación socioemocional también ayuda a la mejora de la memoria, atención y lenguaje.





*En resumen, San Valentín es una excelente oportunidad para contribuir a la estimulación temprana de las niñas y niños. Mediante actividades sencillas como el juego, la creatividad y la expresión de sus sentimientos, no solo estarán disfrutando la festividad, sino que también refuerzan habilidades que son esenciales para su desarrollo.*



LFT. Ana Karen Molina  
REHABILITADOR AFYCC

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