



Día internacional contra el bullying o el acoso escolar;

Una guía fácil y efectiva para papás
¿Cómo ayudar a prevenir el acoso escolar o Bullying?



Entender:

El primer paso es ser empáticos con ellos, tener un vínculo de confianza, ser su red de apoyo más importante.



Conectar:

Para poder conectar es indispensable el primer paso, ya que este es la clave para poder llevar a cabo esta guía, como podemos hacerlo, fácil, involucrándonos en sus actividades cotidianas, hacerles sentir y ver que sus intereses te importan, recordar sucesos o fechas importantes para ellos, compartir tiempo de calidad, tomarlos en cuenta para decisiones importantes, reconocer y pedir disculpas en los casos necesarios.



Prevenir:

Advertir y estar pendiente de las señales, saber detectarlas es muy fácil si se cumplen los primeros dos puntos de esta guía, pero aquí van algunas señales de alarma como, no tener interés de platicar como le fue en la escuela, ya no querer ir a la escuela, cambiar su comportamiento o calificaciones, llegar con golpes, arañones o cualquier otro tipo de agresión física o cualquier comportamiento inusual.

**Actuar:**

Sin prisa, pero sin pausa; sin alarmarse, pero buscando soluciones eficaces. Y, sobre todo, poniéndonos en manos de profesionales y personas expertas en la materia, empezando por el profesorado y el personal del colegio.



LFT. Grecia Morgia
ENTRENADORA FICC

entrenadoraficc@estrellaguia.mx

Digestión sana, vida sana.

Mantener una adecuada salud digestiva es fundamental para el bienestar general. Tener un sistema digestivo saludable no solo nos ayuda en la absorción de nutrientes y protección contra enfermedades, sino que también influye en el desarrollo neurológico.

A continuación, te compartimos algunas recomendaciones clave para cuidar tu salud digestiva:

**Ten una dieta equilibrada y variada:**

Busca consumir alimentos naturales y frescos, asegurándote de incluir variedad de frutas, verduras, cereales, legumbres y proteínas.

**Consume fibra:**

La fibra es indispensable para un adecuado funcionamiento de nuestro intestino, esta se encarga de regular el tránsito intestinal, previene el estreñimiento y alimenta las bacterias buenas que viven

Bebe agua:

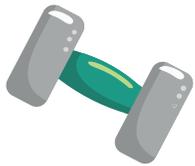
Una buena hidratación es esencial para el sistema digestivo. Se recomienda intentar beber al menos 8 vasos de agua al día, dependiendo de tu ritmo de actividad física o si vives en climas muy cálidos, esta cantidad debe





Limita el consumo de alimentos procesados y grasos:

Los alimentos ultra procesados, altos en grasas, azúcares y sal, contienen elementos que pueden interferir en el adecuado funcionamiento del sistema digestivo y contribuir al desarrollo de una condición que se conoce como Síndrome del intestino permeable, en la cual la barrera intestinal se debilita y permite el paso de diferentes sustancias a la sangre, provocando síntomas intestinales como dolor abdominal, inflamación, etc.



Haz ejercicio:

La actividad física regular es una excelente recomendación para preservar la salud digestiva. El ejercicio favorece el movimiento intestinal, ayudando a prevenir el estreñimiento. Además, reduce el estrés, el cual también afecta de forma negativa en la digestión. Lo ideal es intentar realizar 30 minutos de actividad física diaria.

Siguiendo estas recomendaciones, no solo mejorarás tu salud digestiva, sino que mejorarás tu salud en general y todo esto se traduce en una vida saludable.



LFT. Ana Karen Molina
REHABILITADOR AFYCC

rehabilitadorafycc@estrellaguia.mx

Día del Psicólogo.

El Día del Psicólogo es una celebración que se lleva a cabo en diferentes países en diferentes fechas del año, en honor a la labor y el compromiso de los profesionales de la psicología

En muchos lugares, el Día del Psicólogo se celebra el 20 de mayo en conmemoración del nacimiento de Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis. Esta fecha es una oportunidad para destacar el papel que los psicólogos desempeñan en la promoción del bienestar emocional y la salud mental de las personas.

Los psicólogos son profesionales capacitados para ayudar a las personas a enfrentar y superar una amplia variedad de desafíos emocionales y conductuales, trastornos y comportamientos. También trabajan en colaboración con otros profesionales de la salud para tratar multidisciplinariamente la salud mental.



Es importante recordar que el psicólogo, también puede desempeñar una amplia gama de funciones en áreas laborales, educativas y sociales. En el área organizacional ayudando a resolver conflictos en el lugar de trabajo y mejorar la comunicación y el clima laboral, en el área educativa brindando servicios de orientación a los estudiantes y a los profesores, o en el área social realizando intervenciones en comunidades o participando en programas sociales.

Además, el Día del Psicólogo es una oportunidad para agradecer y honrar a todos los psicólogos que dedican su tiempo y esfuerzo a mejorar la calidad de vida de las personas, a través de la investigación, la educación, la terapia y la práctica clínica. La labor de los psicólogos es fundamental en la construcción de una sociedad más saludable y equitativa para todos.

En este día especial, es importante reconocer la importancia del trabajo que realizan los psicólogos en la sociedad, desde cualquier área donde contribuyan profesionalmente con su vocación.

Es una fecha importante para celebrar el trabajo y la dedicación de los psicólogos en la promoción de la salud mental y el bienestar emocional. Es una oportunidad para reconocer su importancia y destacar la necesidad de promover una mayor conciencia y comprensión sobre la salud mental en la sociedad.

Este día, felicitemos a todos los psicólogos por su labor y compromiso, y por su importante contribución a la sociedad.

¡Gracias por su dedicación y por hacer del mundo un lugar mejor!



Psic. Carlos Valenzuela
ASESOR EDUCATIVO

asesoreducativo@estrellaguia.mx