



CABECITA PLANA:

Lo que puedes hacer desde casa

La plagiocefalia es una condición común en los bebés, especialmente en los primeros meses de vida, cuando el cráneo aún es muy suave y moldeable. Se presenta cuando una parte de la cabeza del bebé se aplana, generalmente por pasar mucho tiempo acostado boca arriba o con la cabeza girada siempre hacia el mismo lado.

Aunque suele ser leve y no afecta el desarrollo del cerebro, si no se atiende a tiempo puede empeorar y provocar asimetrías en el rostro o desequilibrio muscular en el cuello.

Afortunadamente, con algunas acciones sencillas que puedes realizar desde casa es posible prevenirla o corregirla de manera natural, algunas de estas son:



- Cambiar la posición de la cabeza del bebé cuando duerma.



- Durante el día, dale tiempo boca abajo mientras este despierto y con supervisión, lo que ayuda a fortalecer su cuello y espalda.



- Alterna el lado donde colocas juguetes o el móvil de cuna.



- Cárgalo en brazos o con portabebés en lugar de dejarlo mucho tiempo en la carriola o silla de auto.



Si se nota que la cabeza del bebé está visiblemente plana o que siempre gira hacia un solo lado, es importante acudir al médico ya que la detección temprana es importante. Con atención y pequeños cambios en la rutina puede ayudar al desarrollo de su bebé.



LFT. Ana Karen Molina
REHABILITADOR AFYCC

rehabilitadorafycc@estrellaguia.mx

La Discapacidad en la Cultura Pop: Avances y desafíos.

La representación de las personas con discapacidad en la cultura pop ha evolucionado significativamente con el paso del tiempo. Desde ser relegada a estereotipos unidimensionales hasta convertirse en parte de historias complejas y matizadas, el cine, la televisión, la literatura y los videojuegos han contribuido tanto al avance como a la perpetuación de ideas erróneas sobre la discapacidad.

La Evolución de la Representación;

Históricamente, los personajes con discapacidad en la cultura pop eran retratados de manera reduccionista: como villanos (el Capitán Garfio en Peter Pan), como figuras trágicas (el pequeño Tim en el Cuento de Navidad), o como héroes inspiradores que superaban sus limitaciones de manera casi sobrehumana. Estos enfoques han generado percepciones estigmatizantes o inexactas sobre la vida con discapacidad.



-El capitán Garfio de la película Peter Pan

Sin embargo, en las últimas décadas, la industria del entretenimiento ha dado pasos importantes hacia una representación más auténtica. Series como Breaking Bad, con Walter White Jr., y películas como CODA (2021), que aborda la vida de una familia sorda, han mostrado personajes con discapacidades de manera más realista y compleja. Asimismo, actores con discapacidades han empezado a obtener papeles que no solo resaltan su condición, sino que muestran su humanidad en su totalidad.



Videojuegos y Literatura: Nuevas Fronteras.

Los videojuegos también han comenzado a mejorar la representación de la discapacidad. Juegos como *The Last of Us Part II* incluyen personajes con discapacidades sin que estas sean su única característica definitoria. Además, la accesibilidad en los videojuegos ha mejorado significativamente, permitiendo que más personas con discapacidad disfruten de esta forma de entretenimiento.

En la literatura, autores como R.J. Palacio (*La lección de August*) han llevado a primer plano la importancia de la diversidad funcional en las historias. Estos avances han ayudado a crear conciencia y empatía en los lectores, especialmente en audiencias jóvenes.



Desafíos y Oportunidades

A pesar de estos progresos, aún quedan desafíos. La falta de representación de actores y creadores con discapacidades en la industria del entretenimiento sigue siendo un problema. Muchas veces, los papeles de personajes con discapacidad son interpretados por actores sin discapacidades, lo que ha generado debates sobre la autenticidad y la inclusión en el cine y la televisión.

Además, la narrativa de la "superación inspiradora" sigue siendo una trampa común en muchas historias. Si bien es importante mostrar la resiliencia de las personas con discapacidad, también es crucial evitar encasillarlas en roles que solo giren en torno a su condición.

Conclusión

La cultura pop tiene un poder inmenso para cambiar percepciones y generar empatía. Si bien se han dado pasos importantes en la representación de la discapacidad, es necesario seguir avanzando hacia una inclusión real y equitativa en todas las formas de entretenimiento. La clave está en dar voz a las personas con discapacidad, tanto en la pantalla como detrás de ella, para que sus historias sean contadas con autenticidad y respeto.



Psic. Eduardo Zazueta
COLABORADOR EDUCATIVO

colaboradoreducativo1@estrellaguia.mx



Día Internacional de las Lenguas de Señas

Cada 23 de septiembre se conmemora el Día Internacional de las Lenguas de Señas. Este día está dedicado a **crear conciencia sobre la importancia de las lenguas de señas** y cómo en todo el mundo.

Busca visibilizar para hacer valer los derechos de las personas sordas, así como reconocer su importancia y valor como parte de la diversidad lingüística y cultural.

Contrario de lo que se suele pensar, la lengua de señas no es un lenguaje universal. En el mundo se utilizan más de 300 lenguas de señas. En México, por ejemplo, existe la **Lengua de señas Mexicana** (LSM) y la **Maya Yucateca** (LSMY). En otros países se emplean variantes propias, la **Lengua de Señas Española** (LSE) y la **Catalana** (LSC) en España; la **Lengua de Señas Colombiana** (LSC) en Colombia, entre otras.

En este día, la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) reconoce en su artículo 2 que las personas sordas tienen derecho a comunicarse en lengua de señas, lo cual es parte de su derecho a la accesibilidad, a la participación plena en la sociedad.

Recordemos que aprender y fomentar el uso de la lengua de señas es una forma de construir una sociedad más empática e incluyente. La invitación es para todas y todos: hagamos visibles todas las formas de comunicarnos.



Lic. Mayra Herrera
ASESOR DE PLATAFORMA

asesorplataforma@estrellaguia.mx