



Día de muertos: Una tradición mexicana para honrar a los seres queridos.

Un altar conlleva un significado de amor y respeto que se les tienen a los seres queridos fallecidos, la ofrenda presenta elementos básicos que con el tiempo se han ido agregando algunos, aquí te dejamos enlistados los más tradicionales:

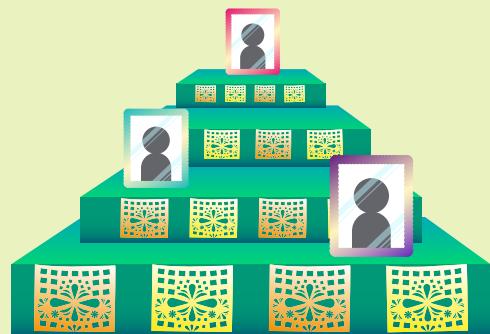
Los niveles del altar representan los estratos de la existencia el cielo, la tierra y el purgatorio.



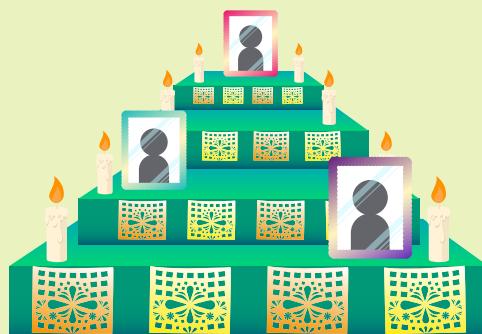
El papel picado es un elemento decorativo que se coloca como mantel o colgado y a su vez representan el elemento aire.



Retrato de la persona de la persona difunta honra a la persona que fue en vida.



Las velas evocan luz, paz, esperanza y fe, guían a las ánimas a llegar a sus moradas.





Calaveritas de azúcar, hace alusión a aceptar a la muerte como algo inevitable.



Agua este elemento representa la fuente de la vida, calma la sed de las animas.



Fruta se deleita a las almas que viajan desde muy lejos, ideal para recobrar



La sal la cual significa purificar y evitar que las animas se corrompan en su viaje de ida y vuelta para el siguiente año.



Pan de muerto simboliza el ciclo de la vida y muerte, así como un ofrecimiento fraternal.



Camino de pétalo de cempasúchil como ruta para llegar al altar.





Incienso o copal su olor y color dirige las almas a su hogar.



Comida guisada, para que las animas se alimenten con los aromas de los platillos que fueron sus preferidos.



Cruz elemento introducido durante la evangelización, se coloca en la parte superior del altar, puede ser de cenizas, sal o pétalos de cempasúchil.



LFT. Grecia Morga

ENTRENADORA AFYCC

entrenadorafycc@estrellaguia.mx



Tummy time: Lo que debes de saber del tiempo boca abajo.

El tiempo boca abajo, también llamado “Tummy time” **es una actividad de suma importancia para el desarrollo del bebé**. Esta actividad consiste en colocar al bebé sobre su abdomen mientras que se encuentra despierto y siempre bajo supervisión.

Realizar esta actividad es importante ya que tiene diferentes beneficios para los bebés, entre ellos y uno de los más importantes es el **fortalecimiento muscular**, ya que al mantener esta posición se fortalecen el cuello y espalda, lo que los prepara para futuros movimientos como el rodar, gatear y sentarse por sí solo.

Otro de sus beneficios es que **previene el aplanamiento de su cabeza llamada plagiocefalia**, esto debido a que permite reducir la presión en la parte posterior de su cabeza.

Para realizar el tummy time de forma segura se recomienda colocar a su bebé sobre una manta o tapete sobre el suelo y asegurarse que se encuentre despierto y bajo supervisión todo el tiempo. Inicie con sesiones cortas, a medida que se va realizando de forma constante, las niñas y niños tienen una mejor aceptación y mantienen por más tiempo la posición.

Es normal que en ocasiones algunos bebés se muestran incómodos, cuando esto sucede se pueden utilizar diferentes estrategias, como hablarle o cantarle, utilizar algún tipo de juguete que capte su atención, cantarle o intentarlo después de un cambio de pañal o una siesta, que es el momento en el que está más relajado.

La posición boca abajo es una actividad sencilla para el desarrollo de los bebés, con paciencia y constancia, pronto observaras sus resultados.

¡Anímate a probarlo!

LFT. Ana Karen Molina
REHABILITADOR AFYCC

reabilitadorafycc@estrellaguia.mx





Crianza Positiva para Padres Jóvenes: Un Camino Hacia una Familia Feliz

Ser padre joven puede parecer un reto enorme, pero también es una oportunidad increíble para crear un ambiente lleno de amor, respeto y, sobre todo, mucha positividad.

La crianza positiva se trata de construir relaciones basadas en el cariño, la comprensión y la guía sin gritos ni castigos severos. Aquí te cuento, de manera casual y cercana, cómo esta filosofía puede transformar tu día a día familiar.

¿Qué es la crianza positiva?

La crianza positiva se basa en reconocer y valorar las emociones de nuestros hijos, fomentando un ambiente de seguridad y confianza. No se trata de dejar que hagan lo que quieran, sino de enseñarles a gestionar sus sentimientos y a desarrollar un comportamiento respetuoso de manera natural. Es un enfoque que anima a dialogar, a establecer límites claros y, sobre todo, disfrutar juntos de cada momento.

¿Por qué es tan importante?



Relaciones más fuertes: cuando tus hijos se sienten escuchados y comprendidos, crecen con una autoestima más alta y una mayor seguridad en sí mismos.



Aprendizaje del autocontrol: en lugar de reaccionar con castigos o gritos, la crianza positiva enseña a los niños a gestionar sus emociones y a aprender de sus errores.



Ambiente de amor y respeto: fomentar un clima de cariño y respeto en casa crea una base sólida para que los pequeños se desarrolleen de forma sana y feliz.

Estrategias para padres jóvenes

Comunicación abierta y sincera:

Habla con tus hijos como lo harías con un amigo. Esto no significa dejar de ser padre, sino aprender a escuchar sus inquietudes y explicarles las razones detrás de cada regla. Una conversación honesta ayuda a construir confianza y a evitar malentendidos.

Establecer límites con cariño:

Dicir "no" no es malo, siempre y cuando se haga de forma consistente y respetuosa. Establece límites claros, pero explica el porqué de esas reglas. Por ejemplo, "No puedes jugar con la comida porque luego se ensucia la mesa y es difícil limpiar". Así, tu hijo entiende la razón detrás del límite.



Refuerza lo Bueno:

En lugar de enfocarte en lo que se hace mal, celebra las buenas acciones. Un elogio o una sonrisa sincera pueden motivar a tus hijos a seguir comportándose de manera positiva. Esto fortalece su autoestima y refuerza los comportamientos que deseas ver.

Tiempo de calidad:

El estrés del día a día puede hacer que olvidemos lo importante: compartir momentos en familia. Dedica tiempo para jugar, leer juntos o simplemente conversar. Esos momentos no solo refuerzan los lazos familiares, sino que también son una oportunidad para enseñar y aprender de forma divertida.

Ser padres jóvenes, una aventura de aprendizaje:

La crianza positiva es un viaje de descubrimiento para padres e hijos. No se trata de ser perfectos, sino de aprender juntos, de equivocarse y de crecer cada día un poco más. Cada desafío es una oportunidad para reforzar el amor y la comprensión. Y recuerda, no estás solo: hay muchos padres jóvenes que comparten la misma misión y están dispuestos a apoyarse mutuamente.

Adoptar la crianza positiva en la etapa de ser padres jóvenes significa apostar por un futuro lleno de confianza, respeto y felicidad para toda la familia. **Es un enfoque que nos invita a ver cada momento como una oportunidad para enseñar, aprender y disfrutar del viaje.** Al fin y al cabo, **la mejor herencia que podemos dejar a nuestros hijos es el amor y la seguridad de saber que siempre estaremos allí para guiarlos con comprensión y cariño.**

iDisfruta cada paso de esta maravillosa aventura!



Psic. Eduardo Zazueta
COOLABORADOR EDUCATIVO

colaboradorediducativo1@estrellaguia.mx