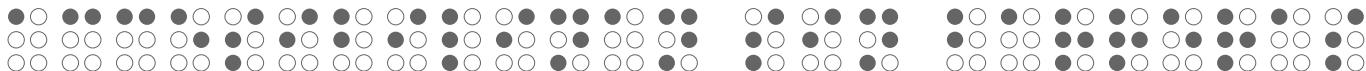




Accesibilidad sin barreras:



la revolución del braille moderno



Cada 4 de enero se celebra a nivel mundial el Día del Sistema de Lectura y Escritura Braille, una fecha dedicada a visibilizar la importancia de este sistema y a promover la integración de las personas con discapacidad visual para que se desenvuelvan en igualdad de condiciones, sin discriminación. Más que conmemorar un invento, **la fecha nos invita a reflexionar sobre el acceso a la información como un derecho universal.**

El origen del braille se remonta al siglo XIX, cuando Louis Braille desarrolló en 1824 un sistema táctil compuesto por combinaciones de seis puntos que representan letras, números y símbolos. En sus primeros años, la escritura en braille se realizaba con un punzón y una regleta: herramientas sencillas pero potentes que permitían perforar el papel y formar los puntos en relieve. Aunque el proceso era lento, la invención significó una revolución: por primera vez miles de personas ciegas podían leer y escribir de forma autónoma. A lo largo del siglo XX en 1951 apareció la Perkins Brailler, una máquina de escritorio con seis teclas que corresponden a los puntos del braille; su funcionamiento se parece al de una máquina de escribir y permitió escribir con mucha mayor rapidez.

Paralelamente se desarrollaron prensas para imprimir en braille, regletas de materiales más duraderos y papeles de mayor gramaje que facilitaban la lectura táctil. Estas mejoras posibilitaron la producción de libros escolares y profesionales y la expansión mundial del braille. Con la llegada de la era digital, entre las décadas de 1980 y 1990, se produjo un cambio radical en el acceso a la información. Surgieron lectores de pantalla y programas de transcripción que transforman texto digital en voz o en braille, permitiendo a las personas con discapacidad visual utilizar computadoras de forma independiente. Este salto tecnológico no desplazó al braille: lo complementa, facilitando el acceso a documentos y comunicaciones en formatos digitales.

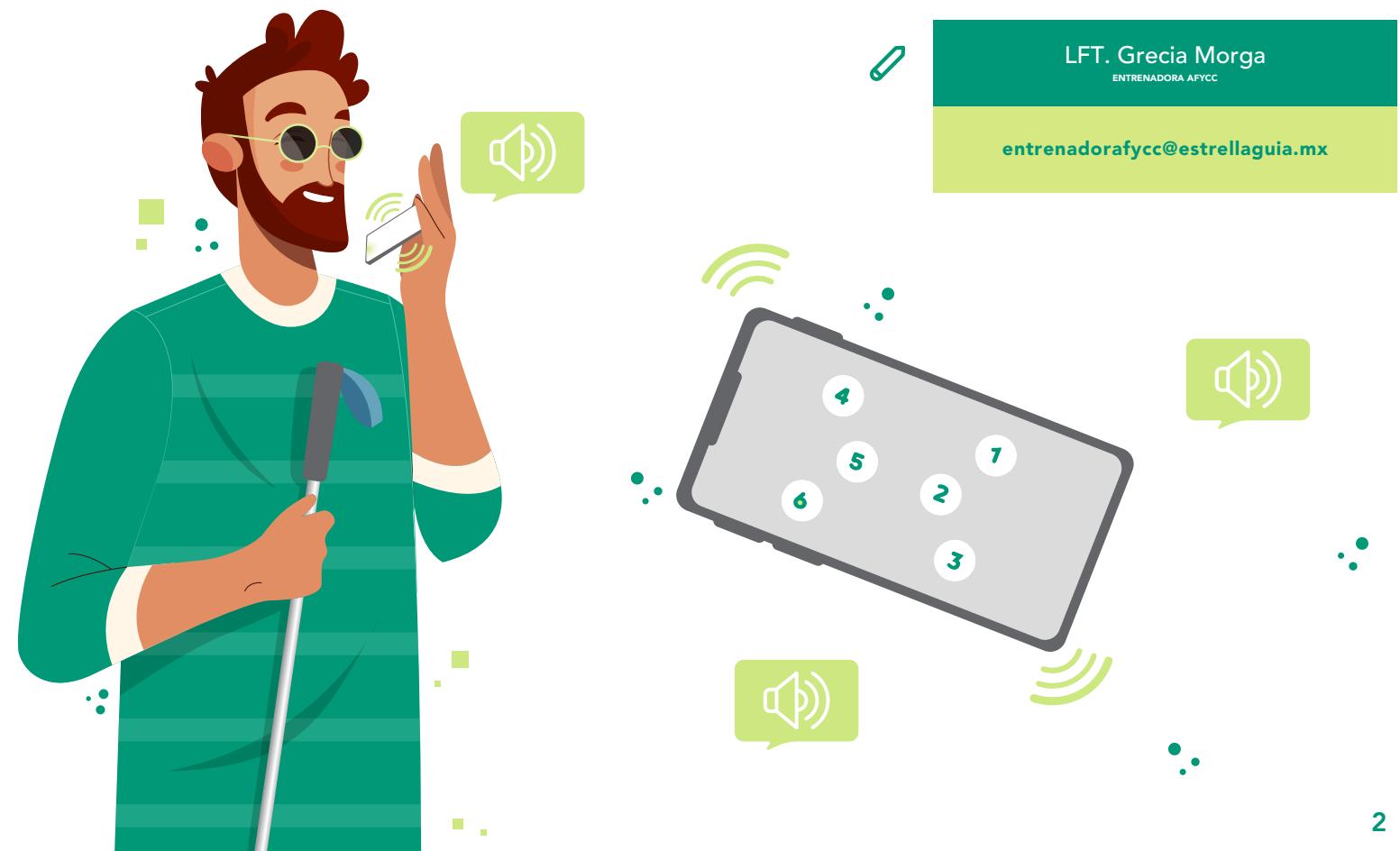


Desde el año 2000 hasta la actualidad la innovación se ha acelerado. Uno de los avances más significativos son los displays braille, dispositivos electrónicos que muestran braille dinámicamente mediante celdas con pequeños pinos que suben y bajan, conectados a computadoras, tabletas o teléfonos, estos displays permiten leer en braille lo que aparece en pantalla sin necesidad de imprimir, ofreciendo acceso inmediato a material académico, laboral y profesional.

Otra innovación clave son las impresoras braille modernas, capaces de reproducir textos, gráficos táctiles y mapas en relieve. Al mismo tiempo, los teléfonos inteligentes incorporan cada vez más funciones de accesibilidad: teclados braille virtuales en pantalla, conexión vía Bluetooth a displays braille, y lectores de pantalla integrados en los sistemas operativos.

Esto ha convertido al smartphone en una herramienta tanto personal como profesional para muchas personas con discapacidad visual. En el horizonte tecnológico aparecen también las tabletas braille multi renglón y las soluciones capaces de representar gráficos, diagramas y otros contenidos complejos de forma táctil.

En conclusión, el braille ha evolucionado del papel en relieve a los dispositivos inteligentes, pero su esencia permanece: garantizar que la información sea accesible para todos. La combinación de métodos tradicionales y tecnologías modernas ha multiplicado las oportunidades de estudio, empleo y participación social para las personas con discapacidad visual, reduciendo la brecha digital y fortaleciendo la inclusión.





Impulsemos su desarrollo: rutinas saludables para empezar el año.

Iniciar un nuevo año es una oportunidad para renovar hábitos y fortalecer aquellos que contribuyen al bienestar de niñas y niños. Durante los primeros años de vida, el cerebro se desarrolla a una velocidad extraordinaria, por lo que brindar rutinas adecuadas se convierte en una parte fundamental para su neurodesarrollo. Dentro de estos cuidados, el sueño, el juego libre, la alimentación y el movimiento ocupan un lugar muy importante.



El sueño es uno de los procesos más importantes para el cerebro. Mientras duermen se consolidan aprendizajes, se procesan emociones y fortalecen su memoria. Mantener horarios regulares y crear ambientes tranquilos para el descanso ayuda a mejorar su capacidad de atención, su regulación emocional y su bienestar en general.



El juego libre es otro de los grandes impulsores del neurodesarrollo. A través del juego espontáneo, las niñas y niños exploran, experimentan, resuelven problemas y se relacionan con el mundo. Esta forma natural de aprender favorece la creatividad, la coordinación motriz y el desarrollo cognitivo.



Una alimentación equilibrada también aporta beneficios esenciales al cerebro en crecimiento. Los hábitos saludables en la mesa no solo nutren el cuerpo, sino que también fortalecen vínculos familiares a través de la convivencia.



Por último, **el movimiento es indispensable** para un desarrollo neurológico óptimo. Actividades como gatear, correr, trepar o bailar estimulan la conexión entre cuerpo y cerebro, mejoran la coordinación y apoyan la maduración motriz. Promover espacios donde niñas y niños puedan moverse con libertad es clave para acompañar su desarrollo integral.

Este inicio de año nos invita a reflexionar sobre la importancia de estas rutinas y a fortalecerlas como parte de la vida diaria. Con acciones sencillas, consistentes y amorosas, las familias pueden potenciar el desarrollo de sus hijas e hijos, favoreciendo que crezcan seguros, curiosos y listos para enfrentar nuevas experiencias.



LFT. Ana Karen Molina
COORDINADORA AFYCC

afycc@estrellaguia.mx

ESTRELLA GUÍA



Día del Nutriólogo y la Nutrióloga

Cada 27 de enero en México se celebra el Día del nutriólogo y la nutrióloga, fecha destinada a reconocer a los profesionales que dedican su vida a promover la salud y el bienestar a través de la alimentación. En una sociedad donde las prisas, el estrés y los hábitos poco saludables se han vuelto comunes, la labor del nutriólogo es fundamental para construir estilos de vida equilibrados y prevenir enfermedades.

La nutrición va mucho más allá de un simple plan alimenticio: implica educación, acompañamiento y personalización de estrategias que se adaptan a las necesidades de cada persona. Desde el tratamiento de enfermedades metabólicas como la diabetes e hipertensión, hasta el impulso al rendimiento deportivo o el cuidado de la alimentación infantil, los nutriólogos son pieza clave en diferentes etapas de la vida.

En los últimos años, la ciencia de la nutrición ha cobrado un papel protagónico frente a retos como la obesidad, que afecta a millones de personas en México. Los nutriólogos trabajan no solo en el ámbito clínico, sino también en investigación, docencia y políticas públicas, aportando soluciones basadas en evidencia científica. Gracias a ellos se diseñan programas de prevención y educación alimentaria que impactan directamente en la calidad de vida de la población.

Celebrar el día del nutriólogo es también una invitación a reflexionar sobre nuestra propia relación con los alimentos. **Más que seguir estrictas reglas o modas pasajeras, la verdadera meta es aprender a nutrirnos de manera consciente, flexible y sostenible.** En este proceso, contar con la orientación profesional adecuada marca una gran diferencia.

Hoy esta conmemoración adquiere valor especial, pues nos recuerda que invertir en nutrición es invertir en salud, energía y bienestar a largo plazo. Hoy más que nunca, agradecemos la dedicación de los nutriólogos y su compromiso con acompañarnos en el camino hacia una vida plena.





ESTRELLA GUÍA IAP



4to. Recorrido por la
INCLUSIÓN de la DISCAPACIDAD

Nos estamos preparando...



5K A TU [®] MANERA 2026

DOMINGO

22

FEBRERO

¡Marca tu calendario!