

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Abril de 2015 Año XXI No. 246 Distribución Gratuita

## Familia y

**L**os valores son una especie de "guía" que rige el comportamiento de las personas y al mismo tiempo forman parte de nuestra propia identidad. Los niños no nacen siendo buenos o malos. Es responsabilidad de sus padres, principalmente, así como de sus familiares y maestros, enseñarles lo que está bien y lo que está mal, a través del ejemplo, más que con palabras.

Atentamente  
Comité Editorial



# La importancia de los valores

Los valores han acompañado a la humanidad desde sus orígenes, ya que siempre han existido cualidades que se podrían considerar como valiosas, tales como el bien, la verdad, la belleza, la felicidad o la virtud. Sin embargo, el criterio para darle a cada una su debida importancia sí ha variado a través de los tiempos.



Hoy en día, encontramos dentro de los más apreciados a la honestidad, la responsabilidad, la lealtad, el respeto, la tolerancia, la solidaridad y la integridad, entre muchos otros, los cuales en su conjunto rigen las acciones de los individuos dentro de la sociedad.

Ellos nos ayudan a apreciar y elegir unas cosas por encima de otras, llegando incluso a convertirse en una fuente de inspiración y satisfacción. Asimismo, proporcionan a las personas, una pauta para definir sus metas, así como reflejar sus intereses, sentimientos y convicciones.

No obstante, lo que más se aprecia en una persona es su comportamiento. De este modo, se considera que alguien es valioso cuando vive de acuerdo a los valores en los que cree y estos representan la base para una convivencia armoniosa en la sociedad.

Sin embargo, no todos le damos la misma importancia a un determinado principio, sino que cada individuo construye su propia escala de valores, definiendo de esta manera su personalidad.

Además, esta jerarquía de los valores puede variar a lo largo de la vida. Por ejemplo, en los niños pequeños están definidos en buena medida por sus necesidades de subsistencia, afecto y aprobación por parte de sus padres.

En cambio, los adolescentes guían sus valores personales de acuerdo a su necesidad de experimentación y autonomía, prefiriendo la amistad y la libertad por encima de otros. Mientras tanto, en la edad adulta se plantean nuevas prioridades como salud, éxito profesional y responsabilidad.

## Los valores en la sociedad

Para el bienestar de cualquier comunidad, ya sea pequeña (pareja o familia), mediana (lugar de trabajo o salón de clases) o grande (país), es necesario que existan normas que orienten el comportamiento de sus integrantes, de lo contrario, no funcionará de manera satisfactoria para la mayoría de sus integrantes.

A veces, cuando las relaciones no marchan bien, se debe a la falta de valores compartidos entre sus miembros, evidenciado en una falta de coherencia entre lo que se dice y lo que se hace.

Por ejemplo, es imposible enseñar a los hijos el valor de la tolerancia, si los padres son los primeros en molestarse o insultar a todos aquellos que piensan de manera diferente a ellos.

Una sociedad basada en individuos con valores es la llave para una convivencia más satisfactoria. Para ello no es suficiente con acatar las leyes civiles, ya que en ellas se establece únicamente lo "elemental" para la subsistencia de la comunidad.

No obstante, los valores van mucho más allá del cumplimiento de la ley. Por ejemplo, el reglamento de

tránsito indica que los conductores deben respetar la luz roja del semáforo para evitar un accidente. Sin embargo, no especifica que en un embotellamiento vial el cederle el paso a otro automovilista es algo amable, que puede agilizar la circulación e incluso evitar un percance.

Actualmente, se habla mucho acerca de una supuesta pérdida de los valores, lo cual queda de manifiesto ante los graves problemas sociales que se padecen hoy en día, como la drogadicción, el *bullying* y la delincuencia juvenil.

Quizás dicha situación no responda exactamente a una desaparición de los valores, sino más bien a una modificación en la jerarquía de estos, en la que los principios deseables para una adecuada convivencia se están viendo desplazados por aquellos basados en el individualismo.



**Los valores son y siempre serán una guía que nos permita conducirnos por el camino correcto. Es responsabilidad de todos, aunque principalmente de los padres, reforzarlos, transmitirlos y comprometerse a ponerlos en práctica en la vida diaria, para vivir en una sociedad más justa.**

## Familia Yakult

**COMITÉ EDITORIAL:** Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rosalba Peregrina Gómez, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera y Gabriela Itxel Ramírez Ramírez.  
**Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.**, Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Manzanillo:** 0131-4333-6936, **Tepatlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista\_familia@yakult.com.mx

# La educación en valores

Todos quisiéramos vivir en una sociedad donde exista un ambiente de respeto y confianza entre sus miembros, en el que nos sintamos seguros, que el respeto a los derechos sea una prioridad, que cada individuo sea responsable de sus actos, en un espacio en el que el bienestar de cada persona sea un bien preciado y existan redes activas de solidaridad y corresponsabilidad.

Parece un sueño, pero lo cierto es que todos, desde nuestros propios hogares, podemos contribuir a formar personas íntegras que hablen con la verdad, actúen con honradez y se conduzcan con rectitud.

## El compromiso de los padres

Los seres humanos nos educamos, primeramente, en la familia. Allí aprendemos a colaborar, compartir, respetar las reglas, a decir la verdad y distinguir el bien del mal, según las pautas de nuestra cultura. En resumen, allí se transmiten los valores y los niños aprenden a conducirse y a formar su propio criterio.



Esta formación se complementa con lo que se aprende en la escuela, en los grupos de amigos, el trabajo y el vecindario, a través de la lectura y los medios de comunicación, pero es sin duda en la familia, donde se ofrecen las bases y se procuran los elementos para entender, contrastar, aceptar o rechazar lo que otras instituciones y grupos ofrecen.

Es tarea de los padres enseñar muchos de los elementos que conforman la cultura de cada sociedad, como el lenguaje, el modo de relacionarnos con los demás, las formas de trabajar e incluso la forma de entender el mundo, además de lo que consideramos bello, útil y valioso.

De todas estas enseñanzas, quizá la más importante que ofrecemos a los hijos, es aquello que consideramos nuestro ideal de persona. Las actitudes, respuestas, conductas, modos de percibir, sentir y actuar, que tenemos en alta estima, es decir, todo lo que nos hace mejores individuos.

A diferencia de la escuela, los libros o los medios de comunicación, los cuales también tienen posibilidades de educar, lo que se adquiere en familia tiene la particularidad de estar marcado por el afecto, ya que un niño siempre está pendiente de cualquier expresión de amor o rechazo de parte de sus padres.

Por ello, lo que se aprende en la primera infancia deja una huella profunda. En algunos casos funda principios que nos serán útiles para toda la vida, mientras que en otros siembra prejuicios o actitudes que serán difíciles de superar más tarde.

La familia educa cuando lo planea conscientemente, pero también cuando no se lo propone, ya que los niños aprenden de lo que dicen sus padres, así como de lo que callan y es que la educación más efectiva es la que se da con el ejemplo.

De este modo, los educa observar cómo se tratan sus padres, qué tareas comparten y cuáles no, cómo plantean y resuelven sus desacuerdos, cómo se relacionan con sus propios padres y hermanos, con sus vecinos, con sus compañeros de trabajo, la forma en que se demuestran su afecto, expresan sus emociones, defienden sus derechos y asumen sus compromisos.

Educar a nuestros hijos nos compromete de manera integral. Si queremos ser buenos educadores, tenemos que ser coherentes con los valores que predicamos, buscando la congruencia entre lo que pensamos, decimos y hacemos.

## No todo lo que relumbra es oro

Una de las funciones de la educación, es la de enseñarnos a ver la realidad, a nombrarla con palabras verdaderas y a usar la libertad para hacer elecciones que nos permitan vivir de la mejor manera posible.

Así, los valores orientan nuestras acciones, forman actitudes y moldean los sentimientos para ir determinando lo que somos, cómo vivimos y cómo tratamos a las demás personas.

La libertad y la responsabilidad son dos valores inseparables. Educar exige poner dos tipos de límites que son esenciales para la vida social: Considerar las necesidades de los demás y aplazar algunas veces la satisfacción inmediata de nuestros propios deseos, para cumplir objetivos más valiosos a largo plazo.

La educación se inicia desde que el niño es apenas un bebé, cuando le enseñamos el significado de dos palabras esenciales: Sí y no. Más adelante, los padres irán introduciendo al niño normas aparentemente sencillas, tales como saludar, despedirse, decir por favor y gracias.

Al principio, el niño imitará el comportamiento de quienes lo rodean, después aceptará la autoridad y disciplina que le es impuesta desde afuera. Posteriormente, emprenderá la tarea de regular su propia conducta, haciendo elecciones realmente libres, orientadas al bien personal y al mismo tiempo para los demás, decisiones que le permitirán sentir respeto por sí mismo.

Para llegar a esto, el niño o joven tendrá que aprender a buscar la coherencia entre sus actitudes, conductas y valores. Esto irá desarrollando su carácter y personalidad, llevándolo a hacerse responsable de su libertad.

Sin embargo, establecer los valores familiares requiere de un proceso de comunicación, a través del cual los padres clarifican lo que para ellos es importante.



**Dicho proceso no se puede quedar en un plano de mera discusión abstracta, sino traducirse a conductas y actitudes concretas. La coherencia entre las palabras y los actos es un factor clave para lograr que los hijos se desarrollen como personas íntegras, honestas y valiosas. Para tal fin, la vida en familia tiene que estar siempre impregnada de verdad, amor y confianza entre sus miembros.**

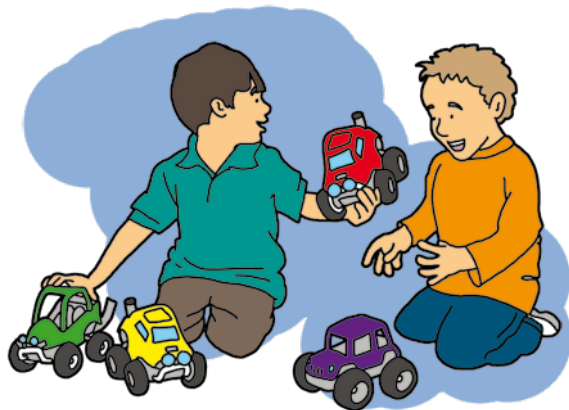
# Consejos para transmitir los valores

Cuando los niños nacen, desconocen todas las normas que rigen la conducta de su familia y la sociedad. Su conciencia de lo que es “bueno” y “malo” se va desarrollando con el paso de los años, pero necesitan de la ayuda de sus padres para que les hagan saber si sus actos son correctos o incorrectos.

A continuación, le planteamos algunas sugerencias que podrían serle útiles para educar en valores a sus hijos, de tal forma que mientras crecen también puedan aprender a apreciar las conductas y los actos que los ayudarán a convivir de mejor manera con sus semejantes y a ser más felices.

## Generosidad

Los niños no son egoístas por naturaleza, sino que el egoísmo también se aprende y es que cómo enseñar a los pequeños a ser generosos, cuando en muchos de los casos sus propios padres no saben compartir.



La generosidad es uno de los valores más difíciles de inculcar a los hijos. Requiere de mucho tiempo y paciencia, pero está comprobado que los niños con habilidades sociales positivas tienen una mayor probabilidad de salir adelante en la escuela y la vida.

Sin embargo, no se puede obligar a un niño a compartir, sino que para eso debe ser estimulado por sus padres. La mejor forma de hacerlo es con el ejemplo. Usar palabras que los motiven también es importante. Por ejemplo, cuando su hijo permita que otro niño juegue con sus juguetes, felicítelo y dígame que él es muy bueno y que sabe ser amigo de los demás.

## Honestidad

Es uno de los valores más importantes en la formación de la personalidad y el carácter de los niños. Es la base de las relaciones humanas, ya que una persona honesta atrae la confianza y el respeto de los demás.

Para ello, lo primero que deben hacer los padres, es predicar este valor con el ejemplo y enseñarles a los niños a que sean honestos consigo mismos, al reconocer sus limitaciones, virtudes y defectos.

Es importante hacerles saber que un comportamiento honesto genera buenos amigos y un reconocimiento positivo por parte de los demás. De igual forma, hable con ellos sobre las consecuencias de la deshonestidad, ya que alguien deshonesto puede sufrir de soledad y ansiedad, ser tachado de mentiroso, no tener ningún amigo, ni la confianza de los otros niños.

## Obediencia

La obediencia se refiere a tener una actitud responsable de colaboración y participación, primordial para las buenas relaciones, la convivencia y las tareas productivas.

Forma parte fundamental para el control de la conducta y la asimilación de las reglas, primero en el plano externo, es decir, haciendo las cosas como los adultos dicen, para agradarlos y ganarse su aprobación.

Posteriormente, si el niño es debidamente estimulado por sus padres, obedece por su propio deseo, ya no para agradar a nadie, sino por la satisfacción que esto le produce. Cabe señalar que para aprender a ser obediente es importante que se le explique antes el por qué es necesario que haga lo que se le pide.

### El niño aprenderá a ser obediente cuando:

- Conozca la satisfacción que le produce el obedecer, por lo cual es importante que se le dé siempre las gracias y hasta felicitarlo por ello.
- Sepa el por qué y el valor de cada orden.
- Tenga bien claro cuáles son sus obligaciones.
- Se tengan en casa reglas claras y preestablecidas.

- Sus propios padres obedecen a quien deben hacerlo.
- Aprenden que con la desobediencia no conseguirán lo que quieren.

## Respeto a la diversidad

Todos tenemos diferentes valores, según la familia de la que provengamos y la sociedad en la que vivimos. Por esta razón, el respeto a las diferencias, a las distintas culturas y razas, también forma parte de la educación a los hijos.

Por lo tanto, el niño debe ser protegido contra todas las prácticas que puedan fomentar la discriminación y ser educado en un espíritu de comprensión, solidaridad, tolerancia, amistad, paz y fraternidad hacia los demás.

La segregación puede ocurrir en cualquier ámbito social. Por ello, es sumamente importante que los niños aprendan a no discriminar, ni a ver el racismo como algo normal.

Como padres, debemos hacerles comprender que la diversidad entre las personas existe y como tal se debe respetar, independientemente del color de la piel, los rasgos faciales y las discapacidades; además de su origen étnico y religión.



**La adquisición de buenos valores depende, como casi todo en la vida de un niño, de sentirse querido y seguro, de desarrollar lazos estables con sus padres y de tener confianza en sí mismo. Sólo sobre una base de amor y seguridad podrá aprender y hacer suyos los valores correctos.**

# Más consejos para la educación en valores

Una parte muy importante del modo en que los niños pensarán y actuarán a lo largo de sus vidas, tiene que ver con la manera en que lo hacen durante su infancia, ya que es en este período de la vida donde se cimienta la construcción de su personalidad.



No obstante, si en la niñez no se sembraron las habilidades y las competencias necesarias, como el autoconocimiento, la comunicación y la empatía, es muy complicado que puedan surgir de forma espontánea en la edad adulta. A continuación, le ofrecemos más consejos para la educación en valores.

## Perseverancia

La perseverancia se refiere al esfuerzo continuo para alcanzar lo que uno se propone y buscar soluciones a las dificultades que puedan surgir en el camino, un valor fundamental en la vida para cumplir con las metas.

Con perseverancia se obtiene la fortaleza y esto contribuye a no dejarnos llevar por lo más fácil, por eso es primordial que los niños aprendan a ser perseverantes, lo que les brindará estabilidad, confianza en sí mismos y madurez.

Los niños pueden aprender a ser perseverante en distintos ámbitos y lugares. Por ejemplo, ganando o perdiendo en los juegos y deportes, teniendo el apoyo incondicional de sus padres, sabiendo que también de las malas experiencias se aprenden cosas, percatándose de que vale la pena luchar por lo que se quiere, recibiendo felicitaciones por su esfuerzo para obtener buenas calificaciones, identificando sus errores y buscando la forma de no volver a repetirlos, entre muchas otras situaciones.

## Solidaridad

Se trata de un valor que se puede definir como “la toma de conciencia de las necesidades de los demás, así como el deseo de contribuir y colaborar para su satisfacción”.

La solidaridad debe ser enseñada y transmitida a los niños principalmente a través del ejemplo. Por tal razón, los padres deben ejercitarla a diario entre ellos, con sus hijos, vecinos, amigos y familiares.

Además, es necesario que los papás enseñen a los niños a ponerse en el lugar de los demás. Así, a partir de los dos años de edad, ya comenzarán a tener más conciencia del semejante, así como diversas conductas, tales como compartir y ayudar.

## Amabilidad

Ser amable significa ser digno de ser amado, para lo cual hay que ser gentil, agradable, servicial e incluso gracioso y risueño. Todas estas cualidades deben ser formadas en los niños desde la edad más temprana.

La amabilidad no nace con el niño, ya que él es impulsivo por naturaleza, por lo que a ser amable y cortés se aprende en las más diversas actividades de la vida cotidiana. Algo importante que se requiere para ello es la igualdad, es decir, el tratamiento a todos por igual. Pero no hay nada más efectivo que el ejemplo del adulto para enseñar las normas de la amabilidad. Por eso, los padres deben ser modelos a imitar.

## Tolerancia

Ser tolerante es lo mismo que ser respetuoso, comprensivo y considerado con los demás. Es una cualidad personal que se define como el respeto a las ideas, creencias o prácticas de otras personas, aunque sean diferentes a las nuestras.

La tolerancia juega un papel muy importante en las relaciones de los niños con sus iguales y su familia, contribuyendo a que tengan una buena integración en un grupo. Por eso es importante que escuchen las ideas y opiniones de los demás, que consigan ponerse de acuerdo con sus compañeros, ya sea durante el juego o en el salón de clases.

Para ayudar a que los hijos sean más tolerantes, los padres pueden: Demostrar que ellos lo son como pareja y respetando las diferencias de sus vecinos, llevándolos a conocer otros lugares con diferentes culturas, a no pelear cuando los resultados no les sean favorables y a no burlarse de otras personas por sus defectos.

## Responsabilidad

Educar niños responsables es una tarea a largo plazo que requiere dedicación. Para fomentar el sentido de la responsabilidad es recomendable empezar formándolos poco a poco en el compromiso, intentando que desde pequeños se encarguen, dentro de sus posibilidades, de recoger su habitación, lavar sus platos y organizar su mochila, por mencionar solamente algunos ejemplos.



La responsabilidad está ligada al compromiso, debido a que garantiza el cumplimiento de los trabajos adquiridos, lo que genera confianza entre los individuos.

Entre las pautas a seguir para que los niños aprendan a ser responsables, se recomienda que cada vez que le asigne una tarea a su hijo es preciso que la cumpla. De igual forma, acepte sus errores con humildad cada vez que se equivoque e invite a su hijo a hacer lo mismo.

Enséñele el valor del autocompromiso, el cual es determinante en un individuo responsable, ya que todos debemos tener siempre presente que la primera persona con la que tenemos un deber es con nosotros mismos.

**La enseñanza de los hijos es como un iceberg, en el que la parte que está debajo el agua y que soporta todo su peso, es hasta diez veces más grande que la porción que podemos ver. Con la educación sucede algo parecido, ya que también hay una parte visible y otra invisible, representada esta última por los valores, pero es la que realmente aguanta todo su peso.**

# Estrés escolar

En los seres humanos, el estrés forma parte de la vida, pues es una función de las demandas que tenemos y nuestra capacidad para satisfacerlas. Las personas adultas generalmente vemos el mundo de los hijos como feliz y despreocupado, pero lamentablemente no es así e incluso los niños muy pequeños tienen preocupaciones y sienten estrés en alguna medida.



El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones que perturban el equilibrio emocional y se da cuando las exigencias de la vida diaria superan los recursos con los que se cuenta para resolverlas.

En el caso de los niños, la actitud hacia la escuela es una de las principales causas de estrés infantil, pues representa un lugar distante del hogar en donde experimentan algunos de sus mayores retos, éxitos, miedos, fracasos y hasta momentos vergonzosos.

El nivel de estrés en un niño está influido por la presión, las expectativas y las exigencias, tanto de su familia y como de sus maestros, pero sobre todo de los padres, así como la autoestima y los rasgos de personalidad propios del pequeño, que lo llevan en ocasiones a ser perfeccionista y autocrítico.

Lamentablemente, el estrés en los niños no sólo puede aumentar por lo que sucede en sus propias vidas, sino también por lo que escuchan sobre los conflictos laborales de sus padres, la enfermedad de un pariente o las discusiones en casa por problemas económicos.

Por ello, los padres deben tener en cuenta la manera en que hablan sobre estos temas cuando sus hijos están cerca, porque son capaces de reconocer la ansiedad de sus progenitores y también comenzarán a preocuparse.

Por otra parte, deben tenerse en cuenta los factores agravantes, como una enfermedad, la muerte de un ser querido o un divorcio, los cuales, cuando se suman a las presiones cotidianas que los niños enfrentan, magnifican el estrés.

Incluso el divorcio más cordial puede llegar a ser una experiencia difícil para los niños, debido a que su sistema básico de seguridad, es decir, su familia, atraviesa por un cambio complicado. Por este motivo, los padres nunca deben poner a los hijos en una posición en la que deban elegir un lado, ni exponerlos a comentarios negativos sobre el otro.

## Síntomas de estrés en los niños

Cada niño es diferente, por lo tanto reacciona de distinta manera ante el estrés. Así también, los síntomas que presenta como respuesta varían de acuerdo al entorno familiar y escolar.

Los síntomas físicos pueden abarcar: Disminución del apetito y otros cambios en los hábitos alimentarios, dolor de cabeza, orinarse en la cama, tener pesadillas, alteraciones del sueño, tartamudear, problemas estomacales y dolor de estómago.

Por otra parte, entre las señales emocionales o de comportamiento se pueden encontrar a la ansiedad, preocupaciones, incapacidad de relajarse, miedos nuevos o recurrentes, aferrarse a un adulto, comportamiento inquisitivo, rabia, llanto, gimoteo, incapacidad para controlar sus emociones, conducta agresiva o terca, regresión a comportamientos típicos de etapas anteriores del desarrollo y renuencia a participar en actividades familiares o escolares.

## ¿Qué pueden hacer los papás?

Los padres tienen una gran ventaja ante situaciones como ésta, pues son quienes conocen mejor a sus hijos e incluso saben cómo van a reaccionar ante un factor estresor. Por lo tanto, deben estar informados para orientar sobre la forma más saludable de enfrentar el estrés.

### Algunas sugerencias son:

- Hacerle sentir al niño que está seguro en casa y demostrárselo.

- Ser tolerantes con ellos y enseñarles a que lo sean ante las personas y situaciones que les causen frustración.
- Entre las causas que pueden estresar al niño, muchas se relacionan con la escuela, por lo que es muy importante elegir la más adecuada para su personalidad.
- Los papás deben propiciar la confianza, para que el niño sea más abierto y comunicativo, así podrá expresar más fácilmente y con mayor libertad sus sentimientos, preocupaciones y miedos.
- Es muy importante enseñarles a ser asertivos, es decir, saber decir "no" ante determinadas situaciones y por supuesto a que confíen en los maestros y familiares para pedirles ayuda.
- Procurar estar siempre cerca y platicar con ellos tranquilamente, así como escucharlos sin criticar.
- Fomentar que en la familia crezca la autoestima, a través de la demostración de amor incondicional, así como al involucrar a los niños en tareas que los hagan sentirse felices.
- Estar al pendiente de que realicen sus labores, pero también de que tengan momentos de descanso y relajación, así como de vigilar que su alimentación sea saludable.



**Los padres deben estar atentos para detectar cuando los signos de estrés en sus hijos no disminuyan o desaparezcan dentro de un período de tiempo prolongado, para entonces actuar de forma oportuna y buscar asesoría de un profesional de la salud.**

# Hábitos alimentarios

La Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 (Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación), define los hábitos alimentarios como el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.



Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Las prácticas generalizadas de una comunidad suelen llamarse "costumbres".

## Los hábitos alimentarios comienzan en casa

El proceso de formación de hábitos en los niños se basa en la construcción de rutinas, desde la primera infancia, hasta los dos o tres años de edad en que se empieza a tener preferencia o rechazo hacia determinados alimentos, siendo esta época donde es importante cuidar tanto la cantidad, como la variedad de lo que se consume, así como las actitudes y comportamientos de los padres.

Por eso, en los niños, la alimentación está sometida a un continuo proceso de aprendizaje, pues en la infancia se adquieren los hábitos alimentarios que se van a mantener durante toda la vida y qué tanta repercusión tendrán en la edad adulta. La modificación de dichas prácticas en edades posteriores va a ser muy difícil.

El hijo debe formar parte de la mesa familiar, siempre que el horario laboral de los padres lo permita, ya que con la observación y la imitación se contribuye a la formación de aquellos hábitos alimentarios más adecuados.

Es importante promover que la televisión no debe formar parte de la mesa familiar y que debe haber un tiempo para cada actividad, ya sea jugar, ver la televisión o comer.

Los padres tienen entre sus manos el papel más importante, pues en la familia el ejemplo vale más que mil palabras.

## Factores que influyen en la construcción de hábitos

Los hábitos alimentarios de las personas se van formando debido a múltiples y complejos factores, como la disponibilidad y el acceso a los alimentos; el medio ecológico; el marco social, comunitario y familiar; el estatus económico, las tradiciones y las costumbres; el desarrollo cultural y el nivel educacional, así como las creencias religiosas y el estilo de vida.

Sin embargo, los hábitos alimentarios, a pesar de su arraigo, van cambiando e imponiéndose sobre otros con el progreso de las sociedades.

Hoy, la influencia y diversidad productiva de la industria agroalimentaria, apoyada en los avances de la mercantilización, la transportación y los medios masivos de comunicación, han impuesto nuevos hábitos alimentarios en gran número de personas. Acaso hay quién dude todavía que los anuncios comerciales no influyen en lo que comen los niños, los jóvenes y hasta los adultos.

Según cifras oficiales de la Organización Mundial de la Salud, cerca de treinta y cinco millones de personas mueren cada año por enfermedades crónicas no transmisibles, que son ocasionadas por una alimentación inadecuada.

Además, se afirma que aproximadamente el 5% de estas vidas podrían ser salvadas, si consumieran de forma adecuada vegetales, hortalizas y frutas.

Seguir una alimentación correcta es importante, no sólo para obtener y conservar una buena salud, sino para conseguir un estado de bienestar óptimo, tanto físico como mental.

Para ello, la ingesta tiene que cubrir las necesidades básicas individuales y adaptarse a la actividad, el trabajo y el ejercicio físico de cada persona.

## Sugerencias para fomentar hábitos familiares saludables

- Establecer un horario de comida. Que cada miembro de la familia conozca cuáles son ayudará a que todos se adapten e integren mejor.
- Procurar que la hora de la comida sea un momento de convivencia y comunicación. Debe ser agradable, sin presiones y que cada miembro coma la cantidad que le apetezca, sin obligarlo a ingerir de más; claro, enseñándole a no desperdiciar, sino más bien a compartir.
- Combinar todos los grupos de alimentos.
- Considerar siempre las frutas y verduras como parte del menú familiar.
- Preguntar en algunas ocasiones qué se les antoja para comer. Al tomar en cuenta sus gustos, se sentirán más importantes y podrá irse alternando esta decisión entre cada miembro de la familia.
- Acostumbrar a que se hagan por lo menos los tres tiempos de comidas. Si en familia se desayuna, siempre pedirán el desayuno.
- Tener en la alacena alimentos nutritivos, por si quieren "comer algo" entre comidas. Por ello, siempre tenga a la mano opciones saludables.



**El cambio hacia un estilo de vida saludable se puede realizar introduciendo paulatinamente nuevas rutinas más sanas, que poco a poco repercutirán en un bienestar. Cualquier edad es buena para instaurar unos buenos hábitos saludables, los cuales permitirán, con un poco de constancia, mejorar la salud y la calidad de vida de su familia.**

# Gastronomía mexicana

Nuestro país, es reconocido por tener una de las gastronomías más importantes a nivel mundial y es que México tiene una situación privilegiada por su notable diversidad, tanto natural como cultural, con un obvio reflejo en su riqueza culinaria.

La cocina mexicana tiene un carácter propio y diferenciado de las otras cocinas del mundo, principalmente porque su valor está en la gran diversidad de ingredientes que utiliza en su amplia gama de sabores, colores y texturas, así como en la típica presentación de sus platillos y en las técnicas que le son propias.

Este conjunto de cualidades proviene de la riqueza de las cocinas regionales con las que cuenta el país, que a su vez son el producto de tres factores principales:

- El medio del que se obtiene los ingredientes, ya que existen tres diferentes ámbitos naturales en nuestro territorio nacional.
- La diversidad de culturas que seleccionan y recolectan los ingredientes, los domesticar, cultivan y transforman en alimento. En México, hay sesenta y dos etnias originarias, por ello la producción cultural de cada cocina está relacionada con la forma particular en que cada grupo étnico y social entiende y da sentido a la vida y al universo, o sea, su particular cosmovisión.
- La apropiación que se ha hecho de ingredientes, técnicas y utensilios venidos de otras culturas, sin que la cocina mexicana pierda su carácter esencial.

## El origen de la cocina mexicana

Lo que hoy conocemos como cocina mexicana, tiene su origen en las culturas que poblaron el territorio del país (maya, teotihuacana, tolteca, huasteca, purépecha, por citar algunas). Desde entonces siguen presentes las cualidades que le dieron carácter y que son el fundamento de la cocina actual. Durante la época prehispánica, los indígenas se alimentaron de vegetales, sobre todo de maíz, frijol y chile, aunque también el jitomate, cacao, aguacate, calabaza y nopal fueron alimentos muy importantes para los nativos, pero como este tipo de productos no contienen grasas, ni proteínas, añadieron la crianza de guajolotes y la caza. Comían todo lo que encontraban, como gusanos, insectos y pescado, de lo cual nació el dicho "todo lo que corre, nada, se arrastra o vuela va a la cazuela".

Así, las técnicas y utensilios característicos de la cocina mexicana no han cambiado desde la época precolombina.

El metate y el molcajete son pequeños molinos de piedra volcánica, pero como la licuadora y el molino industrial son una variante más práctica que los utensilios tradicionales, cada vez menos gente cocina con los primeros. Sin embargo, es deseable cocinar con estos, pues influyen en el sabor.

## Tradiciones culinarias

Muchos platillos se preparaban de una manera especial y todavía se hacen así. Un ejemplo de ello es la barbacoa. Para prepararla, se elige un lugar en el jardín donde se hace un hoyo de más o menos un metro cuadrado, que se forra con piedras volcánicas. Allí se enciende un fuego con leña.

Cuando las piedras encandecen, se deja hornear la carne previamente condimentada y envuelta en hojas de platanal. Se deja toda la noche y parte de la mañana, así que está lista para después del mediodía.

Por lo general, la barbacoa se acostumbra preparar para las fiestas importantes, como bautizos.

En México, las costumbres gastronómicas cambian según la ocasión y hasta con la época del año, pero los tres momentos más importantes del día siempre quedan iguales.

- El **desayuno**, que varía entre uno ligero con frutas y jugos frescos de la temporada, hasta el llamado "del obrero", que incluye carne y frijoles, sin olvidar los sabrosos antojitos mexicanos hechos a base de maíz.
- La **comida**, que suele servirse entre la una y las cinco de la tarde, es el alimento principal del día. Está compuesta por una sopa y carne con guarnición, sin faltar las tortillas y los frijoles. La bebida tradicional es el agua de frutas de la temporada. El postre se consume solamente en ocasiones festivas.
- La **cena** se suele servir desde las siete de la tarde hasta medianoche. Es la comida más ligera del día, la cual curiosamente se va haciendo más grande y nutritiva cuanto más tarde es.

La cultura gastronómica mexicana, además de contar con la comida cotidiana, ha generado alimentos específicos para la fiesta, la ceremonia particular y la colectiva, para el viaje, el campo o en relación con la salud.

Hay alimentos especiales para la cuarentena o la convalecencia y ciertas preparaciones con ingredientes propios que actúan como medicamentos, mismos que se utilizan como digestivos y vermífugos, entre otros. Así, las fiestas, las tradiciones, las ceremonias y lo cotidiano se entrelazan y se enriquecen con la comida.



**La cocina como parte de una cultura, es dinámica y cambiante, tal como ocurre con la comunidad que la produce. Cada generación hace aportes y contribuciones que la mantienen y enriquecen.**



Amiguito, **Yakult** te invita a visitar nuestro **Museo Interactivo** donde a través de un recorrido por un modelo gigante del aparato digestivo podrás conocer cuáles son las funciones de los órganos que lo componen, además de saber cómo beneficia **Yakult** a tu salud.

**Los recorridos son gratuitos.** Asiste con tu familia o con tu grupo de **kinder** o **primaria**. Pídele a tus papás o a tu maestro que se comuniquen al teléfono **3827 1330** para hacer una cita.

# Apetito infantil

Una alimentación infantil correcta es necesaria para el desarrollo óptimo de un niño en crecimiento. Además, contribuye a que en la etapa adulta se reduzca el riesgo de padecer enfermedades como obesidad, diabetes y trastornos del corazón.

Como padres de familia, nos preocupamos por la cantidad de alimentos que comen nuestros hijos y muchas veces descuidamos la calidad de los pocos que consumen, es decir, la mayoría de los que ingiere un niño promedio son poco saludables para su formación y desarrollo. Para garantizar una alimentación saludable en un niño, es importante que el entorno familiar sea el adecuado a las horas establecidas de comida.

Muchas veces, aprovechamos el tiempo de comida para discutir temas y esto causa en el niño una distracción o pérdida del apetito. Por ello, lo ideal es que el ambiente sea de armonía, para que el infante encuentre agradable este momento y no tenga motivos para no ingerir sus alimentos.

Los padres debemos poner un límite para las actividades que hacen nuestros hijos dentro de casa, como ver televisión, estar horas frente a la computadora o las consolas de videojuegos. Se debe motivar a los niños a hacer actividades al aire libre y estar activos, ya que la actividad física también aumenta el apetito en un infante.

Es un hecho que los hábitos alimenticios se adquieren en casa. Hacer partícipe al niño desde la compra de los alimentos, hasta su preparación, puede motivarlo para comerlos sin ningún problema. Por otra parte, explíqueles los beneficios de llevar una buena alimentación.

Muchas madres se preguntan, ¿cómo hago para que mi hijo consuma frutas y vegetales? El gusto de un pequeño por éstas comienza desde su etapa de ablactación.

Generalmente, comenzamos dando como primer alimento a un bebé una fruta, la cual contiene azúcares simples, tiene un sabor dulce y como es bueno para el pequeño, le será agradable seguir consumiéndolo. Pero, qué pasa cuando pasamos a las verduras, las cuales para la mayoría de los niños resultan insípidas y de mal sabor, pues que el niño las rechaza, la madre se ve frustrada y regresa a la papilla de fruta, creando en el bebé un disgusto por los vegetales, el cual crecerá junto con él.



Por eso es importante que durante el primer mes de ablactación (a los seis meses de edad), comience con papillas de vegetales, tales como calabacitas, chayotes, ejotes, etc., para crear un gusto por los vegetales en los hijos. Un pequeño con una buena ingesta de frutas y verduras no necesita suplementos vitamínicos. La preparación de un platillo que sea vistoso y colorido para la vista de un infante, es ideal para que consuma todo lo que contiene.

No ofrezca a su hijo un plato abundante y con los mismos colores, ya que causará que se aburra y no consuma todo lo que se encuentra en su plato. Además, ofrézcale primero la ensalada, antes de la comida principal, para garantizar así el consumo de vegetales. En el caso de las bebidas, es mejor ofrecerlas hasta el final, ya que si se toman al principio o durante la comida puede provocar saciedad, evitando que el niño consuma todos los alimentos.

Debemos garantizar que al final del día nuestros pequeños hayan consumido al menos cinco frutas y cinco verduras diferentes. Ofrézcales aperitivos de verduras cocidas o rayadas, todo es cuestión de ingenio para que el niño las encuentre digeribles. Tenga en cuenta que añadir limón puede hacer la diferencia.

Es importante ofrecerles durante el día agua natural, en vez de jugos o refrescos. Explíqueles el beneficio de hacerlo.

**No olvide que la educación se adquiere en casa. Es nuestra responsabilidad criar hijos sanos que en un futuro evitarán problemas de salud, a través de una buena alimentación desde sus primeros meses de vida.**



M.N.C. Odette Montserrat Sahagún Anguiano.  
Coordinadora de la Licenciatura de Nutrición.  
Plantel UNE Torre Milenio.  
Universidad de Especialidades.



## Salbutes de pollo

(4 porciones)



Av. Unión No. 322. Col. Obrera. Guadalajara, Jal.  
Tel 01 (33) 3640 3590. [www.eci.edu.mx](http://www.eci.edu.mx)  
[www.facebook.com/eciguadalajara](http://www.facebook.com/eciguadalajara)

### Ingredientes

- 200 g Pollo.
- 50 g Queso fresco.
- 1 Taza de harina de maíz.
- 1 Taza de col (picada).
- ½ Taza de cebolla morada (picada).
- 2 Dientes de ajo.
- 12 Cucharaditas de aceite.
- ½ Cucharada de harina de trigo.
- ½ Cucharadita de levadura.
- Pimienta y tomillo al gusto.

### Procedimiento

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Sazone el pollo con pimienta y tomillo a su gusto. Sofría en una sartén con un poco de aceite, hasta que esté dorado. Agregue el ajo y la cebolla. Deje al fuego hasta que se consuma el líquido y quede seco.
3. En un bowl, mezcle la harina de maíz y trigo, así como la levadura. Añada agua poco a poco, hasta formar una masa.
4. Haga bolitas con esta masa y aplástelas ligeramente para formar tortillas pequeñas. Fría con el aceite restante, retire y escurra sobre papel de cocina.
5. Una vez listas, abra las tortillas por en medio y rellene con el pollo. Acompañe los salbutes con col, salsa y queso.



## Yakult Cápsula

Probablemente, conoce a una persona que tenga intolerancia a la lactosa. Quizás se trate de un familiar, un amigo o usted mismo. La intolerancia a la lactosa es una alteración por la cual una persona no puede digerir la lactosa, es decir, el azúcar de la leche. Esto es ocasionado por la carencia o deficiencia en la producción de una enzima llamada "lactasa" en el intestino delgado, la cual es necesaria para digerirla.

Ello significa que, cuando no hay suficiente lactasa, la lactosa pasará al intestino grueso, en donde será utilizada por la flora bacteriana, produciendo hidrógeno y otros gases, ocasionando diversos síntomas, como dolor abdominal, diarrea, náuseas y flatulencia. Cabe señalar que estos signos se pueden presentar en proporciones diferentes en cada persona, ya que existe una variabilidad en la habilidad de la flora del colon para fermentar dicho azúcar.

Por fortuna, la ingesta de probióticos, como el *Lactobacillus casei* Shirota, en personas con intolerancia a la lactosa, contribuye a reducir los síntomas de inflamación, como consecuencia de la presencia de la lactasa microbiana, mejorando así la digestión de la lactosa.

**Yakult** Por una sociedad más sana

## ¡Juntos podemos dar esperanza de vida!

Por cada producto de la marca **Yakult** que adquieras, estarás colaborando para dar esperanza de vida a niños con cáncer de Mi Gran Esperanza, A.C.



Del 1 de marzo al 30 de abril 2015

Visitas escolares y Colegios



Mi Gran Esperanza A.C. Tel: 3614 3030 y 3614 4099

## Testimonios de salud

**Rocío Altamirano Enciso** consume **Yakult** desde hace aproximadamente cinco años, debido a su problema de gastritis. Sin embargo, afirma que el dolor desaparece en gran medida, gracias al consumo de los *Lactobacillus casei* Shirota, además de que contribuye a eliminar las molestias del estreñimiento.

Ella prefiere tomarlo por la mañana y recomienda ampliamente a todos el **Yakult**, por los múltiples beneficios que ofrece a la salud.



## Centro de Atención a Clientes Yakult

### ● Abril

#### Curso de escritura japonesa

Doce sesiones, todos los miércoles.

**Inicia 15 de abril.** De 10:00 a.m. a 1:00 p.m.

**Inicia 15 de abril.** De 2:00 a 5:00 p.m.

#### Constelaciones familiares

**Miércoles 15 de abril.** De 1:00 a 2:30 p.m.

#### Nutrición: Alimentos sin azúcar

**Jueves 16 de abril.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Aprender a descubrir mi verdadero poder

**Viernes 17 de abril.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Enfermedades psicosomáticas (2ª parte)

**Lunes 20 de abril.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Cómo sanar mi cuerpo y mis emociones

**Martes 21 de abril.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Historia de la familia mexicana

**Jueves 23 de abril.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Mi creatividad, ¿cómo desarrollarla?

**Viernes 24 de abril.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Esfera individual: El consumidor

**Viernes 24 de abril.** De 12:30 a 2:30 p.m.

#### Cómo cuidarse en las calles

**Martes 28 de abril.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Sencillos pasos para fortalecer la autoestima

**Miércoles 29 de abril.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

### ● Mayo

#### Cuide su alimentación, cuide su salud

**Lunes 4 de mayo.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Conociendo más sobre mí

**Martes 5 de mayo.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Pensamiento positivo en la familia

**Miércoles 6 de mayo.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Secretos para lograr la dicha familiar

**Viernes 8 de mayo.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### La relación de padres e hijos

**Lunes 11 de mayo.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Cómo lograr un verdadero descanso

**Martes 12 de mayo.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

**Pregunte por nuestras actividades permanentes de activación física**

Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306 CUPO LIMITADO, Av. Chapultepec No. 451 Esquina Montenegro, Colonia Obrera



### Tema

Nutrición infantil

### Fecha

10 de abril

Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".



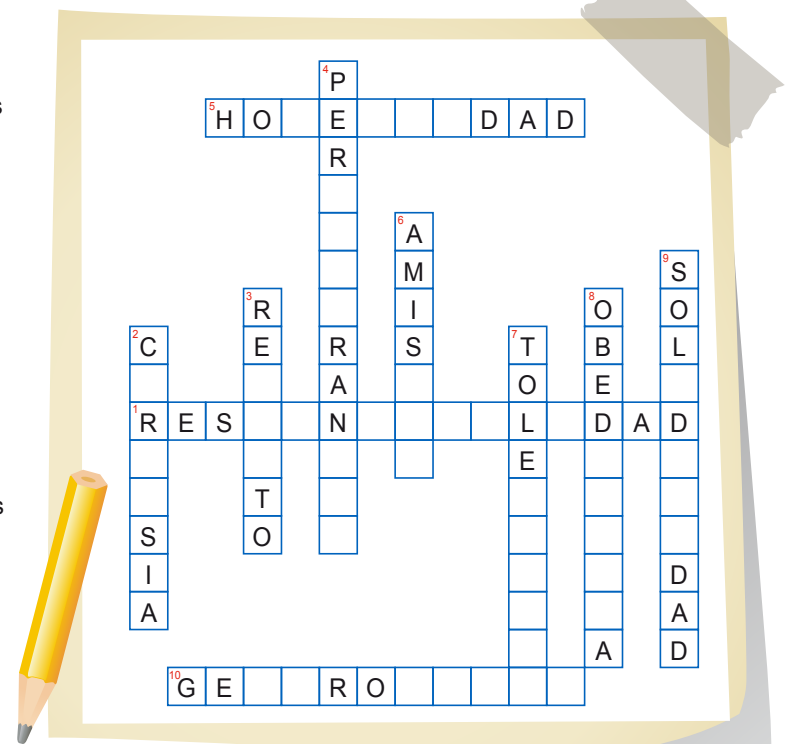
# EL CRUCIGRAMA DE LOS VALORES

Yakuamigo, sabías que los valores son el conjunto de creencias, actitudes, emociones y pensamientos que tiene cada persona, incluyendo a los niños, que le permiten convivir en armonía con los demás.

El respeto, la tolerancia, la perseverancia, la amistad y la generosidad, son sólo algunos ejemplos de los valores que de seguro tú ya posees, aunque tal vez no te habías percatado de ello.

A continuación, te invitamos a resolver el siguiente crucigrama de los valores.

- 1.- La res \_\_\_\_\_ dad significa tener la capacidad y la madurez para cumplir con los compromisos y responder por nuestros actos.
- 2.- La c \_\_\_\_\_ sia es la atención, el respeto o el afecto que se tiene hacia a otra persona.
- 3.- El re \_\_\_\_\_ to es aceptar y apreciar las cualidades del prójimo, además de reconocer sus derechos.
- 4.- La per \_\_\_\_\_ ran \_\_\_\_\_ es el empleo de las fuerzas físicas, intelectuales y morales para alcanzar una meta.
- 5.- La ho \_\_\_\_\_ dad se refiere a no apropiarse de lo ajeno, no decir mentiras y hablar siempre con la verdad, por más dura que sea.
- 6.- La amis \_\_\_\_\_ es el afecto personal, puro, desinteresado y compartido con otra persona.
- 7.- La tole \_\_\_\_\_ es el respeto a las ideas o costumbres de los demás, aunque sean diferentes a las nuestras.
- 8.- La obe \_\_\_\_\_ a es la acción de acatar las órdenes de los papás y las reglas.
- 9.- Sol \_\_\_\_\_ dad es un valor que está presente a través de la voluntad de ayudar a quienes lo necesitan.
- 10.- La ge \_\_\_\_\_ ro \_\_\_\_\_ es la cualidad de ayudar y dar a los demás, sin esperar nada a cambio



## Mejores padres



La asimilación de los valores por parte de los hijos se produce a partir de dos vertientes de actuación diferentes. La primera de ellas se refiere a un proceso de **inmersión** que sucede cuando son pequeños, en el que el ejemplo de sus padres, ya sea bueno o malo, los incita a imitar su conducta.

El segundo medio es la **convicción intelectual**, la cual ocurre por lo general durante la adolescencia, a través del cual se les convence por la fuerza de la razón y el diálogo. Por ésta y muchas otras razones, es que los padres deben cultivar una buena comunicación con sus hijos desde la infancia temprana.



**Suehiro**

Restaurant - Bar Japonés



AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

[WWW.SUEHIRO.COM.MX](http://WWW.SUEHIRO.COM.MX)

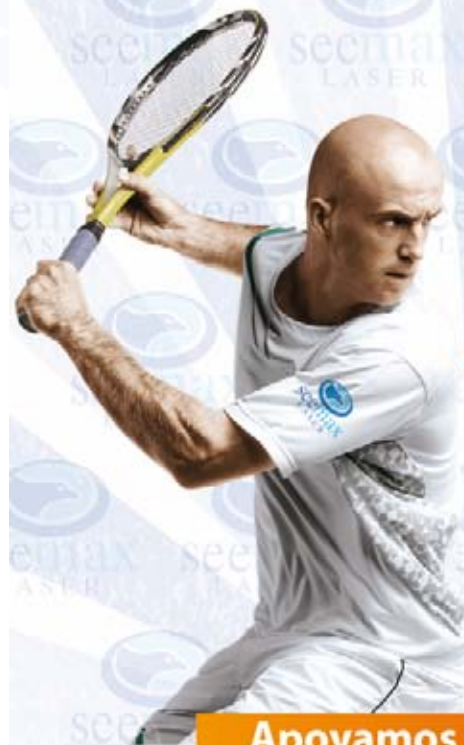


Ven con tu familia



**RESERVACIONES**

**38260094 / 38251880**



Aproveche  
esta semana  
santa y dé  
un buen  
golpe

**Apoyamos su economía**

Seemax LÁSER pone a tu disposición corrección de la vista con LÁSER para problemas de miopía, astigmatismo e hipermetropía.

**Atendemos:**

- Ojo Diabético ● Cataratas ● Glaucoma
- Retina ● Miopía ● Hipermetropía
- Astigmatismo ● Adaptación de lentes de armazón ● Lentes de contacto y otros estudios



**Cupón 50%**

de descuento en consulta en el mes de abril al presentar este cupón (previa cita).

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No. 140  
Col. Jardines de San Ignacio  
(Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco  
Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

[seemax\\_laser\\_gdl@hotmail.com](mailto:seemax_laser_gdl@hotmail.com)