

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Marzo de 2019 / Año XXV / No. 293 / Distribución Gratuita

Leamos para crecer



Por cada producto de la marca **Yakult** que adquieras estarás fomentando la lectura infantil y formando mejores seres humanos.

Del 1 de marzo al 30 de abril 2019
Válido en Jalisco y Colima

35
ANIVERSARIO
Yakult
Distribuidora Yakult Guadalupe S.A. de CV

Además de ser una de las actividades más placenteras, la lectura nos brinda un sinfín de beneficios, ya que a través de los libros podemos aprender, conocer el mundo y vivir nuevas experiencias. Por otra parte, leer aumenta la capacidad de reconocer y comprender las emociones de los demás, una habilidad esencial para las relaciones sociales. También está comprobado que la lectura disminuye el estrés y es capaz de prevenir problemas de salud.

Atentamente / Comité Editorial

Historia de la escritura

La escritura es un sistema de representación gráfica de una lengua. Gracias a ésta, cualquier idea o pensamiento puede ser recogido y conservado para la posteridad. Por esta razón, la historia comienza con los registros escritos y los restos de la cultura humana sin la escritura constituyen el ámbito de la prehistoria.



La escritura **pictográfica** es una forma de comunicación escrita que se remonta al periodo neolítico (4000 a.C. aproximadamente), en el que el hombre primitivo usaba las pictografías para representar objetos mediante dibujos en piedra. Así pues, representa el primer tipo de escritura y se caracteriza porque cada signo es la traducción de una frase o enunciado completo. Este tipo de escritura se compone de pictogramas, es decir, signos que representan objetos.

La ventaja de este tipo de comunicación es que las personas se pueden entender sin la necesidad de compartir una misma lengua. Sin embargo, su mayor inconveniente es que no sirve para representar nociones abstractas.

Fueron los sumerios, al sur de Mesopotamia en el actual Iraq, los primeros en pasar de la prehistoria a la historia al desarrollar un sistema de escritura pictográfico sobre

pequeñas placas de barro, en el que inventaron pictogramas para representar bienes e incluso unidades de tiempo empleado en el trabajo, haciéndose su número y tipos cada vez más complejos según avanzaba su civilización.

Un fenómeno similar ocurrió en Egipto, donde se desarrolló la escritura jeroglífica, que en un principio era un tipo de escritura sagrada que se grababa sobre los templos y las tumbas y en la que se representaba a los dioses.

Los pictogramas se siguen utilizando hoy en día como señales o instrucciones. A causa de su naturaleza gráfica y el estilo bastante realista se usan ampliamente, por ejemplo para indicar baños públicos o señales de tránsito.

Una evolución posterior en el camino de la escritura lo constituyen los **ideogramas**. En este caso los dibujos ya no representan objetos concretos o ideas, sino palabras. Con el paso del tiempo, en Mesopotamia se idealizaron los dibujos de los pictogramas, sustituyéndolos por varios trazos que recordaban la forma del dibujo inicial.

Más tarde los trazos se estilizaron y la similitud con los pictogramas primitivos se perdió, dando lugar a un tipo de escritura ideográfico llamado cuneiforme (de latín *cuneus*), que empleaba un estilete de forma triangular que se presionaba sobre arcilla flexible para transmitir mensajes escritos. Tanto en China como en Japón existen en la actualidad sistemas de escritura ideográfica.

La siguiente evolución en los sistemas de escritura se produjo cuando empiezan a aparecer las letras, que son signos que representan sonidos y no ideas. Con ellas surge el alfabeto. En los primeros, cada letra representa una sílaba, por lo que se les llama silabarios. Estos surgieron a medida que los pueblos necesitaban sistemas de escrituras adaptados a sus sonidos particulares.

De todos estos nuevos sistemas de escritura, el que más éxito tuvo fue el **alfabeto** fenicio, ya que constaba solamente de veintidós signos bastante sencillos de representar en comparación con los cientos que usaban aún los sistemas jeroglífico y cuneiforme. Otra causa de su éxito fue la cultura comercial marinera de los mercaderes fenicios, que difundieron el uso de su alfabeto a buena parte del Norte de África y Europa.

Sobre el 850 a.C. los fenicios llevaron su alfabeto silábico a Grecia. Allí los griegos lo adaptaron a su idioma y en ese proceso hicieron un gran descubrimiento: Las vocales. Gracias a este descubrimiento, fueron capaces de representar todos los sonidos de su idioma usando solamente 7 vocales y 17 consonantes.

Del alfabeto griego derivan en sus versiones orientales el cirílico, que se usa para escribir en ruso, ucraniano, búlgaro y en otros idiomas del este de Europa y del centro de Asia; además del alfabeto armenio.

Sin embargo, la evolución más importante la tuvo en su versión occidental, que dio lugar al **alfabeto latino**. Se compone de veintiséis letras principales, más ciertas modificaciones y letras adicionales según el idioma de que se trate. Por ejemplo, en español se incluye la "ñ", mientras que en portugués, francés y catalán la "ç".



De nada serviría tener enormes cantidades de libros escritos si nadie los leyera, ahora se sabe que a través de la lectura el individuo adquiere conciencia de su capacidad para apropiarse de una herencia cultural milenaria, para adquirir los saberes acumulados durante incontables generaciones y para producir a su vez nuevas ideas acerca de las circunstancias que caracterizan su propia realidad.

Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Laura Chávez Velasco, Rafael Humberto Rivera Cedano. **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, Tepatlitlán: 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

Cómo aprendemos a leer

Aprendemos a leer a través de la estimulación sensorial (visual, auditiva, táctil, del gusto y del olfato), en esto participan padres, tutores y docentes durante la etapa de preescolar, aprovechando la curiosidad de los niños y fomentando ambientes propicios para el aprendizaje, para que se asocien las letras con sonidos, formar sílabas, luego palabras y enunciados, acompañados de imágenes representativas, tomando en cuenta que cada niño aprende a su propio ritmo.



Leer correctamente constituye la base del aprendizaje. Para entender la relación entre las primeras experiencias con el idioma hablado y la lectura, se puede comparar al lenguaje con un banquito de cuatro patas (Departamento de Educación de Estados Unidos).

Las cuatro patas son el hablar, el escuchar, el leer y el escribir. Todas son importantes, ya que cada una ayuda a sostener y equilibrar a la otra. Según los investigadores, la mayoría de los problemas de lectura que enfrentan los adolescentes y adultos, podrían haberse prevenido si hubieran recibido la ayuda necesaria durante la niñez.

De acuerdo al Departamento de Educación de Estados Unidos, los siguientes puntos son importantes para ayudar a su pequeño a leer correctamente:

Selección de la escuela

Al elegir una escuela o centro donde se cultivará la capacidad lingüística y de lectura de su niño, busque:

- Adultos capacitados para ayudar a los pequeños a aprender las bases del idioma, tales como las letras y los sonidos correspondientes.
- Libros que atraen a los niños.
- Crayones, marcadores y muchas hojas de papel.
- Carteles en la pared con letras e ilustraciones correspondientes.
- Un ambiente en el que los niños gocen de aprender.
- Dedicarles suficiente tiempo en casa.

Introducción al lenguaje para los bebés y niños menores de dos años

Hable con su bebé o niño pequeño con frecuencia. Muéstrole las cosas, nómbrelas y hable de ellas. Alíentelo a balbucear o tratar de comunicarse con usted. Cántele canciones y léale rimas infantiles.

Lea con su bebé o niño pequeño cada día, aunque sea por un rato. Conviértalo en un tiempo especial que ambos disfruten. Busque libros hechos especialmente para infantes de su edad, tales como libros interactivos (aquellos que contienen imágenes en tres dimensiones o los elaborados de cartón o tela). Aliente a su niño a sostener los libros, lo cual ayudará con el desarrollo motor y lingüístico.

Ideas para niños en edad preescolar

- Siga conversando con su hijo, compartiendo los libros y visitando la biblioteca.
- Busque libros con poemas y rimas infantiles.
- Señale las letras y palabras sencillas en los libros, letreros y carteles.
- Ayude a su hijo a leer su nombre o escribirlo con crayones o letras magnéticas.
- Alíentelo a decirle cuentos a usted y a ordenar los sucesos de manera lógica.
- Lea libros y cante canciones con rimas.
- Mientras lee o canta, pare antes de una palabra que rima y pídale a su hijo que llene el espacio en blanco.

Niños en primer grado escolar (de 5 a 6 años)

- Integre a su hijo en actividades sencillas que incluyan hablar, leer o escribir, tales como una receta o hacer notas.

- Continúe con ese tiempo especial de cada día para leer juntos en voz alta.
- En la biblioteca, busque libros para lectores de nivel principiante y aliente a su niño a leerle cuando esté listo para hacerlo.

Más ideas para todas las edades

- Limite el tiempo de ver la televisión y usar la computadora.
- Si tiene preocupaciones por el desarrollo de su hijo, consulte a un pediatra.
- Obligar a un niño a leer un tiempo determinado cada día solo propiciará que el niño aborrezca la lectura y no la contemple como un pasatiempo.
- La lectura y el mundo digital están cada día más y más ligados. Con la llegada de las tabletas y los teléfonos móviles llegaron los libros interactivos en los que los niños construyen sus propias historias. Hay que tratar de adecuarse a las nuevas tecnologías y considerar que el papel y la tinta electrónica son capaces de convivir perfectamente.



El ejemplo es la mejor manera de promover la lectura de los más pequeños. Los niños buscan modelos en los que fijarse y los primeros a seguir se encuentran en casa, no sólo en los padres, sino también en los demás miembros de la familia.

Beneficios de la lectura

"La lectura es a la mente lo que el ejercicio es al cuerpo". Esta frase de Joseph Addison, ensayista, poeta y guionista inglés (1672-1719), representa muy bien los beneficios de leer.



Sin duda alguna, leer es uno de los actos más placenteros de la vida, que además es provechoso, al leer descubrimos, exploramos, escuchamos, olemos, sentimos y nos abre las puertas a otros mundos, sin haber estado en ellos. La lectura es una explosión para nuestro cerebro, al leer activamos zonas que reconocen el significado de las palabras, es decir que al leer una frase nuestro cerebro la interpreta, éste a su vez evoca recuerdos como colores, sonidos, aromas etc. que resguardamos en nuestra memoria.

Podríamos hacer una lista interminable de los múltiples beneficios que aporta la lectura, a continuación compartiremos los que consideramos más importantes.

Reduce el estrés

Al concentrarnos en la lectura la mente se distrae logrando aliviar la tensión que guardan los músculos, esto a su vez mejora nuestra concentración.

Incrementa el vocabulario

La lectura es esencial para el aprendizaje de nuevas palabras, incluso idiomas, lo cierto es que al leer una nueva palabra, ésta se incorpora a nuestro vocabulario.

Mejora la ortografía

Esta acción va de la mano con el incremento de vocabulario, al ver la imagen de la palabra, el cerebro lo guarda como un archivo en nuestra memoria, que posteriormente utilizamos al escribir.

Combate el insomnio

Leer antes de dormir, es una excelente forma de mantener ocupada a la mente y alejarla de las preocupaciones cotidianas, además, al realizar esta acción gastamos las últimas energías que nos quedan al final del día.

Aumenta la concentración

Nuestro cerebro generalmente se dispersa, cuando leemos trabajamos nuestra capacidad de concentración, cuando leemos una historia, el cerebro dirige toda la atención a ésta, de tal modo que nuestro cerebro nos hace protagonistas de la historia y por consecuencia deja de pensar en otras actividades.

Mejora la memoria

Cuando leemos hacemos que el cerebro se acostumbre a recordar hechos, personajes, situaciones, lugares, algunas citas textuales, etc., en consecuencia se convierte en un gran ejercicio para nuestra mente. Como comentamos, podríamos hacer una lista interminable sobre los beneficios de la lectura. Lo cierto es, que la lectura da a nuestro cerebro un entrenamiento exhaustivo debido a que la comprensión de un texto requiere más energía mental que si viéramos imágenes en televisión, ya que la memoria tiene que recrear la imagen de las frases que lee. La lectura llena de trabajo a la memoria, que procesa y almacena activamente la información. Posteriormente, esa información se traslada a la memoria a largo plazo, en consecuencia la comprensión de cualquier materia se amplía significativamente.



En definitiva la lectura es un grandioso ejercicio para el cerebro, gracias a ella el cerebro incrementa su razonamiento lógico y es más activo. La mejor manera de terminar el día es con una buena lectura.



RECETAS



Licuada de fresas con crema (2 porciones)

Ingredientes

- 1 Taza de yogurt sabor natural.
- 1 Taza de leche de almendras.
- 1 Taza de fresas con crema.
- 1 Plátano congelado.

Procedimiento

- Licue todos los ingredientes juntos hasta que estén suaves y disfrute inmediatamente.

Del libro "El milagro probiótico" de Michelle Schoffro Cook

Lectura y desarrollo

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (un organismo intergubernamental que reúne a 34 países que trabajan en conjunto para enfrentar los desafíos económicos y sociales de la globalización), la lectura debe ser considerada como un indicador relevante del desarrollo humano, más allá de la noción tradicional de la capacidad de leer y escribir, es decir, de la alfabetización.

Leer implica, “no sólo la habilidad para decodificar los textos, interpretar el significado de las palabras, sino además requiere de la capacidad para comprender e interpretar ideas y desarrollar conocimientos a partir de ellas”, esto con el objetivo de aprovechar la lectura para incrementar el conocimiento, alcanzar las metas personales y participar de manera activa en la sociedad.

De este modo, la lectura representa un círculo virtuoso que contribuye en buena medida al desarrollo humano:



Fuente: Subsecretaría de Educación Media Superior de México.

Ciertamente la lectura implica de diferentes habilidades, pero siempre comienza con el acceso a los libros. Desafortunadamente, de acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, mejor conocida como UNESCO, esto no ocurre en muchas partes del mundo.

Por ejemplo, en África, la mayoría de los niños nunca han tenido un libro que consideren como “suyo” y de hecho es bastante común que de diez a veinte alumnos compartan solo un libro de texto para aprender.

El escritor nigeriano, Emmanuel Nolie Emenango, realizó una investigación entre la proporción de bibliotecas públicas por número de habitantes en varios países y llegó a la conclusión de que las proporciones más bajas de acceso a los libros corresponden a niveles más elevados de analfabetismo.

Según la UNESCO, en Japón, donde existe menos del 1% de analfabetismo, existe una biblioteca por cada 47,000 personas; mientras que en Nigeria, la proporción es de una por cada 1,350,000 habitantes, lo que contribuye a que más del 40% de los nigerianos no sepan leer, ni escribir.

Pero este problema no es exclusivo de los países en desarrollo. En Estados Unidos, en los suburbios de clase media, el promedio de libros por niño es de trece. En cambio, en los barrios más pobres, la proporción se invierte, contabilizándose un libro por cada trescientos niños.

Sin embargo, la riqueza de los países no es el único factor que interviene en el nivel de lectura. De acuerdo a Susan B. Neuman, Presidenta del Departamento de Enseñanza y Aprendizaje en la Escuela Steinhardt de Cultura, Educación y Desarrollo Humano de la Universidad de Nueva York, “las bibliotecas en comunidades pobres a menudo se encuentran abandonadas, mientras que las ubicadas en barrios de ingresos medios generalmente son prósperos centros de lectura, que disponen de uno o más bibliotecarios de tiempo completo”.

En nuestro país, se encontró en el Módulo de Lectura del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2018), que de cada cien personas (mayores de 18 años y alfabetas), 45 habían leído al menos un libro, aunque en el 2015 lo hicieron 50 de cada 100, quedando de manifiesto una reducción de lectores. En promedio, los mexicanos se brindan 39 minutos de lectura al día y más de tres cuartas partes consideran que comprenden todo o la mayor parte de lo que leen.

Cómo hacer de la lectura un hábito

Con frecuencia tratamos de incorporar nuevos hábitos a nuestra vida, especialmente cada vez que inicia un año. La mayoría nos enfocamos en propósitos como hacer ejercicio, bajar de peso o comer más sanamente, pero pocas veces nos proponemos leer más.

Por ello lo invitamos a seguir los siguientes consejos que podrían serle de ayuda para hacer de la lectura un hábito, de acuerdo al sitio web de Entrepreneur.

- Leer es un hábito que deberá estar asociado con el placer. Comience con temas que realmente le interesen y con los que se sienta involucrado.
- Encuentre su lugar preferido para leer. Puede ser un parque, una biblioteca o el camino de regreso a casa, procure que sea silencioso y con buena luz.
- Leer poesía puede ser un buen principio. Son textos cortos de gran profundidad que enriquecerán su vocabulario.
- Asista a una biblioteca. Son sitios ideales para descubrir contenidos de su interés de manera gratuita y por tiempo ilimitado.
- Compre un diccionario. Contar con uno en línea o físico es indispensable para crear un hábito de lectura enriquecedor.



Recuerde que los libros enriquecen la vida. Si usted o su familia no tienen este hábito comiencelo a desarrollar hoy mismo, nunca es demasiado tarde.

Construir diversos mundos a través del tacto

¿Cómo percibimos el mundo cuando nos falta uno de nuestros sentidos? Cuestionamientos como éste, en el contexto del siglo XVII, tuvieron un interés creciente a raíz del experimento mental propuesto por el científico William Molyneux, ya que se pensaba que las personas que carecen de alguno de sus sentidos permitirían demostrar la tesis de que el conocimiento que poseemos es adquirido gracias a los distintos sentidos.



William Molyneux era un amigo y corresponsal de John Locke, abogado de Dublín y miembro del Parlamento; fue autor de una obra célebre intitulada “El caso de Irlanda de 1698” y de un tratado sobre la óptica “La Dióptrica nova” (1692).

El planteamiento formulado por Molyneux en 1688 ha intrigado a una amplia variedad de intelectuales durante tres siglos. Su cuestionamiento es el siguiente: “Supongamos que una persona con ceguera congénita ha aprendido a distinguir y nombrar a través del tacto figuras como la esfera y el cubo.

En seguida presumamos que esta persona, en cierto momento, obtiene la facultad de la vista. ¿Será capaz de distinguir ambos objetos a través de la vista y decir cuál es la esfera y cuál el cubo?”

Percibir visualmente implica capacidades esencialmente conceptuales y no solamente una mera capacidad de ser afectado por los estímulos sensoriales en órganos como el ojo.

El acceso a la información a través de los sentidos es nuestra entrada al universo de la percepción. Sin embargo, pensar que asociar a la lectura como una actividad exclusivamente relacionada con la vista es asumir una postura limitada.

Todos nuestros sentidos en lo particular organizan, construyen y clasifican nuestro universo de percepción para construir lo que percibimos en nuestra vida dotándolo de significados.

Cuando intentamos respondernos a la pregunta ¿qué es ver?, nos encontramos con que la visión no solamente implica la actividad fisiológica, sino que involucra operaciones mentales (conceptuales) que llamamos imágenes.

Leer a través de los dedos y sobre todo de las yemas de los dedos, implicaría varios sistemas; en primera instancia la percepción del tacto, la representación mental de la percepción, la elaboración del significado, así como finalmente la comprensión.

Asumimos que la lectura a través del tacto es el acceso al mundo, es el contacto con la realidad cotidiana. Cualquier actividad humana ya es pensar; por lo tanto cuando leemos estamos pensando de diferentes formas. Pensar y leer son dos actividades que se realizan al mismo tiempo, sin embargo no se puede pensar sin el lenguaje.

Leer a través del tacto

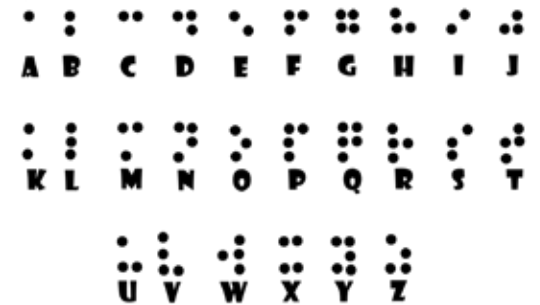
El braille tiene su origen con Luis Braille, inventor francés nacido el 4 de enero de 1809. Braille era ciego desde los tres años y desde muy joven comenzó a diseñar lo que hoy se conoce como el sistema braille o lenguaje para ciegos. Éste consiste en un sistema de lectura y escritura táctil, son puntos resaltados sobre la hoja y están diseñados para que puedan ser leídos por la punta de los dedos.

Si bien es cierto, la percepción se podría definir como la capacidad que tenemos los seres humanos de tener acceso al mundo. Lo que percibimos de las cosas y nuestra vida cotidiana no es simplemente el trabajo de los sentidos de manera fisiológica, sino de manera conceptual, imaginativa y recreativa.

De tal manera que leer para una persona ciega a partir del braille requiere no solamente de la percepción táctil, sino de la representación (imagen mental) de la información que se adquiere a través del mundo conceptual en el que estamos insertos.

A partir de nuestras capacidades y sentidos tenemos una forma diferente de construir el mundo, una percepción particular de la realidad que se ejemplifica con el Braille. Aprender a leer viendo, aprender a leer tocando, aprender a leer imaginando.

El tacto es la forma de reconstruir el mundo, como dice Diderot en su célebre obra “Cartas sobre los ciegos para personas que ven”:



“Saunderson, matemático newtoniano ciego, jamás vio la luz; sin embargo, la imaginó. Fue profesor de óptica y construyó la imagen del universo; se afirma que los ciegos pueden reconstruir un mundo suficiente y no sienten sensación de insuficiencia alguna”.



Red Estatal
de Bibliotecas y
Fomento a la Lectura

Joaquín Zarco Cruz.
Técnico Bibliotecario.
joazar78@hotmail.com

Visita nuestra Planta Yakult Guadalajara

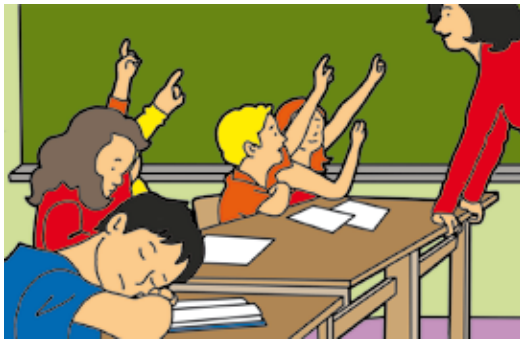
Para realizar una visita gratuita con tu familia o grupo escolar, solo tienes que llamar al 01(33) 3134 5300, Ext. 6103 o consulta nuestro sitio web www.yakult.mx donde podrás encontrar mayor información.



Ayuno y rendimiento escolar

El desayuno se ha calificado durante muchos años como la comida más significativa del día y a pesar de que todas las comidas en el día son sumamente importantes, cabe señalar que el desayuno se aprecia, como su nombre lo dice, como la primera ingestión de alimentos que tenemos después de varias horas del periodo de sueño.

En etapas escolares, sobre todo de la niñez y la adolescencia, resulta fundamental el ingerir un desayuno todos los días que incluya diversos grupos de alimentos. De esta manera nos aseguramos de que el organismo reciba todos los nutrimentos (incluyendo vitaminas y minerales) necesarios para centrar la atención en las actividades académicas.



En América Latina muchos niños salen por la mañana de sus hogares y asisten a la escuela sin desayunar y los padres no conocen las consecuencias negativas que esta práctica puede ocasionar sobre el funcionamiento mental.

Se ha documentado que los efectos en el metabolismo a causa de no desayunar implica:

- Un periodo de ayuno de más de doce horas durante las cuales el organismo no tiene una fuente externa de energía.
- No contar en ese tiempo con el aporte dietético de proteínas, aminoácidos, vitaminas y minerales necesarios para la síntesis de neurotransmisores.
- Disminución de la glucosa en sangre, lo que provoca fatiga, apatía y sueño.

- Se comprobó que el día que los niños habían desayunado mejor, estaban más despiertos, prestaban más atención, mostraban capacidad de reacción más rápida y más resistencia.

Así mismo, se ha establecido una cercana relación entre el estado nutricional y el desayuno, es decir, que los niños que no desayunan, podrían tener un estado nutricional disminuido con respecto a los que sí lo hacen.

Es probable que los que no reciben el desayuno en sus casas tienen deficiencias en el resto de las comidas, situación que, en conjunto, provoca estados de salud deficientes como la desnutrición.

El ayuno tiene como consecuencia la disminución (al menos de manera temporal) de la glucosa en sangre, de aminoácidos, de vitaminas y minerales producidos por la falta de la primera comida del día, la cual es una razón importante para la falta de atención y alerta necesarios para un rendimiento mental adecuado.

Se ha demostrado que el beneficio del desayuno sobre el rendimiento intelectual y el equilibrio nutricional interviene no solo en la edad escolar, sino también en la edad adulta y en la edad avanzada.

Cuando el ayuno se prolonga, el descenso gradual de los niveles de insulina y glucosa, entre otros cambios metabólicos, puede originar una respuesta de fatiga que interfiera en los diferentes aspectos de la función intelectual del niño (atención y memoria principalmente).

Si este ayuno prolongado se produce con demasiada frecuencia, los cambios metabólicos antes citados serían a su vez frecuentes, lo que provocaría efectos acumulativos negativos en el organismo que pondrían en peligro el progreso escolar en el niño.

En nuestra población es habitual tomar un primer desayuno en casa y a media mañana complementarlo con un refrigerio, que al mismo tiempo permite retrasar la comida principal, sobre todo, cuando la jornada escolar es de mañana exclusivamente. El procesamiento de la información, así como el rendimiento físico e intelectual puede aumentar conforme aumenta la calidad conjunta del desayuno y el refrigerio.

La recomendación va dirigida a consumir alimentos que correspondan a varios grupos de alimentos, por ejemplo:

- Cereales: Tortilla de maíz, arroz, pasta, avena, entre otros.
- Alimentos de origen animal: Pollo, res, cerdo, queso fresco, nueces, almendras, leguminosas.
- Frutas y verduras: Variadas y de distintos colores.
- Grasas: Aguacate, aceites vegetales, etc.

Con esto combinado entre desayuno y refrigerio se contribuye a complementar el aporte adecuado de energía, hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales a lo largo del día para mejorar el rendimiento.



Cabe destacar que la forma ideal de seguir un plan de alimentación es mediante la asesoría nutricional brindada por nutriólogos para poder adecuar a las necesidades y estilo de vida de cualquier persona.



Universidad de
Guadalajara

LN. Aida Yanet Cordero Muñoz.
Profesor docente y Jefa del Laboratorio de
Evaluación del Estado Nutricio, CUCS,
Universidad de Guadalajara.
Calle Centro Médico sin número.
Entre Sierra Nevada y Sierra Mojada,
colonia Independencia Oriente.
Citas al: 10585200 extensión 33938 o celular:
33 1763 3389.

Red Estatal de Bibliotecas Públicas de Jalisco

En su significado etimológico la palabra “biblioteca” proviene de dos vocablos del latín, que a su vez derivan del griego, *biblos* que significa “libros” y *théke* que significa “armario” o “caja”. Las bibliotecas son así, armarios o cajas de libros, espacios repletos del conocimiento y la información de la época contemporánea y la historia de la humanidad.

Pero las bibliotecas, como la lectura y los lectores, se encuentran en continua transformación, hoy más que nunca, es indispensable que las bibliotecas consideren las necesidades reales de los usuarios que las visitan, de lo contrario, serán espacios vacíos, sepulcros blanqueados, en palabras del gran bibliotecólogo e historiador jalisciense José Cornejo Franco.

A nivel internacional la UNESCO, propone y orienta el trabajo que deben realizar las bibliotecas públicas, así en el Manifiesto de 1994 dice que las bibliotecas deben de:

- Satisfacer la necesidad de ocio, cultura, formación e información de la población.
- Despertar el gusto por la lectura.
- Ofrecer actividades y estímulos culturales.
- Complementar los programas educativos escolares, transmitiendo a los niños y jóvenes valores positivos de convivencia y respeto hacia los demás.
- Producir usuarios de información adultos, ayudando a los niños a prepararse para afrontar el desafío que supone el entorno cambiante de la información.
- Lo anterior es una gran responsabilidad, en Jalisco la Red Estatal de Bibliotecas está encargada de que se lleve a cabo en las 283 bibliotecas que tiene en el Estado.

¿Cómo funciona la Red?

La red funciona con el apoyo de los tres niveles de gobierno: El federal que coordina las iniciativas de los estados y ofrece libros y

estantería para la apertura de nuevos espacios; el estatal que supervisa el trabajo de los municipios, propone actividades, colabora con la formación y da seguimiento al desempeño de los bibliotecarios; el municipal que tiene la encomienda de ofrecer un espacio digno y sumar esfuerzos para que la biblioteca pueda existir. Como la maquinaria de un reloj mecánico, la red de bibliotecas precisa, que todas las partes implicadas cumplan con sus funciones, para que la experiencia dentro de las bibliotecas esté al nivel de las expectativas y necesidades de los usuarios.

En el día a día, la realidad de las bibliotecas públicas suele ser más compleja e intrincada, que la voluntad que existe para que las mismas funcionen. El cambio en los hábitos de lectura ha hecho inminente que es necesaria una transformación de raíz en la forma en la que se piensan y operan los espacios.



¿Cómo empezar a transformar las bibliotecas?

Todo cambio importante lleva consigo la transformación de las ideas, los conceptos y los usos y costumbres a los que responde el espacio. El cambio en las bibliotecas no se escapa y por eso, al replantear los espacios, debemos ser cuidadosos de no dejar a nadie fuera y pensar que son espacios de inclusión, ocio, trabajo y formación de ciudadanos. Desde la Red Estatal de Bibliotecas Públicas del Estado de Jalisco, consideramos que lo más importante para que las bibliotecas funcionen y se transformen, es comenzar con cambios paulatinos pero sustantivos. Así, contamos con diversos programas que atienden a las bibliotecas, según sus necesidades: Infraestructura, capacitación y formación de los bibliotecarios, descarte y compra de acervos, equipo de cómputo y libros digitales.

Los programas más importantes para las bibliotecas durante el periodo de 2018-2024 serán los siguientes:

- **Fortalecimiento de áreas infantiles.** Los mejores usuarios de las bibliotecas, son lectores que desde pequeños se contagian por el gusto de la lectura. La literatura infantil ofrece enormes posibilidades de lenguaje, imaginación y fantasía, por eso nos interesa ofrecer a cada biblioteca un acervo que estimule el gusto por el arte y el lenguaje en sus usuarios más jóvenes.

- **Programas de activación y rescate de la memoria para adultos de la tercera edad.**

Durante años los mejores contadores de historias fueron los adultos mayores. La prisa y vida cotidiana, ha hecho que dejemos de pensar en ellos como aliados y agentes de cambio social y memoria en nuestra comunidad. Desde las bibliotecas, trataremos de impulsar programas de lectura, ocio y cultura que los incluya y considere.

- **Bibliotecas especializadas.** No hay municipios iguales y eso es parte de la enorme riqueza con la que cuenta nuestro estado, por eso queremos atender a las necesidades reales de cada espacio, al adquirir acervos y otras herramientas que fortalezcan la oferta de las bibliotecas.

- **Compartir lo que sucede.** Con 283 espacios que atender, en ocasiones el trabajo de comunicación fuera de las bibliotecas es deficiente. Queremos que toda la comunidad del estado se contagie de entusiasmo y trabajo que día a día se realiza en las bibliotecas del estado.

- **Cultura de paz.** El cambio social sucede, cuando en espacios de violencia, se impulsan proyectos de educación cultura y ocio que ofrecen una alternativa a los niños y jóvenes. En la REB queremos sumar esfuerzos con otras instituciones para hacer de las bibliotecas un lugar seguro y de transformación social.

Las bibliotecas públicas son de los ciudadanos, te invitamos a buscar aquella que te quede más cerca, a platicar con los bibliotecarios, sumar esfuerzos y hacer del lugar un espacio de cambio, inclusión, lectura y cultura. ¡Te esperamos!



Red Estatal
de Bibliotecas y
Fomento a la Lectura

Carol Ann Johnson Lara.
Jefa de Bibliotecas de Jalisco.
carolann.johnson@jalisco.gob.mx

¿Cómo mejorar el lenguaje en los pequeños mediante la lectura?

Practicar como hábito la lectura en voz alta permite interactuar de forma directa, efectiva y afectuosa con los pequeños. En casa es fundamental crear espacios de convivencia en los que se fortalezcan las habilidades de todos sus integrantes, siendo la práctica de la lectura compartida un elemento fundamental para fortalecer el desarrollo del lenguaje en los niños.

Por eso es muy importante colaborar en su desarrollo, haciendo uso de cuentos, textos diversos y libros, para que aprendan a convivir, socialicen con las personas que les rodean de forma respetuosa y se comuniquen de forma efectiva, pues con la lectura les podemos aportar elementos formativos e informativos para aprender nuevos datos de los aspectos con los que interactúa a diario e interpretar desde muchas voces el mundo que le rodea.



Una estrategia que permite contribuir en el desarrollo del lenguaje en los más pequeños, es compartir con ellos momentos de lectura: Dichos momentos pueden traducirse en espacios en los que se les puede leer en voz alta o lectura compartida de imágenes.

Lectura en voz alta

Con la lectura en voz alta se propicia cercanía emocional con los pequeños, por lo que es muy importante considerar algunos aspectos generales para que este ejercicio sea constructivo y efectivo:

- Leer con voz clara y firme, haciendo las pausas que requiera el texto seleccionado, modulando la voz, no gritar y no susurrar.

- Los participantes en la lectura en voz alta deben tener proximidad.
- Seleccionar textos claros que contribuyan en el enriquecimiento del vocabulario de los niños, así como el lenguaje en general.
- Un mismo texto puede ser leído la cantidad de veces que los pequeños soliciten, sin embargo en la medida de lo posible resulta conveniente diversificar las lecturas, ya que al escuchar diversas formas de expresar ideas, formas de interpretar realidades de diversos autores e incluso de expresar emociones, contribuimos de una forma significativa en la interacción de los pequeños con su entorno.
- Con los pequeños que apenas empiecen a hablar se les puede leer en voz alta, ya que esta posibilidad les permitirá una mejor comprensión de su entorno. Aprenderá formas comunicativas que fortalecen los mensajes verbales.
- La lectura en voz alta puede ser un condicionante básico para que los pequeños desarrollen su lenguaje, así como el gusto por la lectura. Si los padres dialogan e interactúan con los bebés, fortalecerán su lenguaje; en caso de que haya ausencia de estímulos verbales para el bebé, le privamos de estímulos y de la necesidad de comunicarse con su entorno, debilitando el desarrollo de su lenguaje.

Otros momentos de lectura

Otro momento de lectura puede propiciarse, con bebés, preescolares y los que apenas inician la etapa de lectura de textos, mediante la lectura de imágenes en libros ilustrados, de esta manera, involucramos a los pequeños a una experiencia maravillosa de interpretación del mundo a través de lo que observan.

Les facilitamos la lectura de colores, imágenes, expresiones, personas y todo lo que rodea su entorno, con lo que los pequeños empiezan a distinguir entre lo que le es de interés y lo que definitivamente no le significa nada.

Un ejercicio de lectura de imágenes

Se selecciona un libro con una cantidad importante de imágenes, con este libro se inicia el ejercicio aportando ideas de forma libre acerca de la historia del libro iniciando la lectura por la portada:

¿De qué se podrá tratar esta historia?, ¿me agrada la presentación?, ¿cuál de todas las imágenes me agrada más?, ¿me identifico con alguna imagen de la portada, con alguna forma o color?, es decir, propiciar una interacción muy cercana con el libro, de tal forma que los chicos se involucren desde el principio en la interacción con el objeto (el pensamiento de los más pequeños requiere referentes palpables objetivos que le acerquen a las ideas-pensamiento concreto).

Después se seguirá con la lectura del libro (texto e imágenes) con todas las preguntas que se requiera (entre más detallada sea la lectura de las imágenes mayor éxito tendremos en el ejercicio con los pequeños), propiciando la observación detallada.

¿Qué resultados conseguiremos?

- Mejorar la concentración y atención.
- Facilitar un espacio en el que los niños pueden expresar de forma libre sus ideas y todas las imágenes que su mente y creatividad les brindan.
- Optimización del desarrollo de su lenguaje, ya que las personas que participen en el ejercicio (papás, hermanos, abuelos, etc.), pueden facilitarle las palabras que todavía no ha incorporado el niño en su vocabulario habitual.

Al conectar el acto de leer con prácticas cotidianas de familia, incorporamos en los niños redes de lenguaje más flexibles y más diversas en las que el hecho de hablar y comunicar en general se vuelven poderosas herramientas de interacción social, en las que el lenguaje les permitirá a los niños formas múltiples de entender la realidad, analizarla, recrearla, convirtiendo su mundo en un lugar feliz en el que pueden desarrollar todo su potencial.



Red Estatal
de Bibliotecas y
Fomento a la Lectura

Coordinación Estatal de Fomento a la Lectura.
Red Estatal de Bibliotecas.
fomentojal@dgb.gob.mx

Cápsula informativa Yakult

Lectura de etiquetas

La lectura de etiquetas en los alimentos y bebidas industrializados es una medida para que el consumidor pueda conocer a detalle los nutrimentos que consume de dicho producto, esto con la finalidad de tomar buenas decisiones.

A partir de 2015, los productos cuentan con un etiquetado frontal, el cual cuenta con cinco círculos donde presenta: Calorías de grasa saturada, otras grasas, azúcares, miligramos de sodio y energía total del producto (energía por porción en envase múltiple, como lo es el paquete de cinco frascos de **Yakult**).

Los productos **Yakult** cuentan con dicha información, la cual se puede visualizar al frente del mismo. Únicamente **Sofúl LT** contiene el icono de energía en la parte frontal y los demás en la parte posterior, esto debido a que el área de exhibición es menor a lo requerido.

Asimismo, todos los productos cuentan con la información nutrimental en la parte posterior y la lista de ingredientes, donde resalta la cantidad de *Lactobacillus casei* Shirota por mililitro.

Leer las etiquetas es de gran valor, ya que como sociedad y consumidores necesitamos el aprendizaje de ello para tomar decisiones saludables en nuestras familias.



Vida Sana Romance 99.5 FM

En **Yakult** nos pusimos románticos y a partir de este año nuestro programa "**Vida Sana**" se transmitirá en la estación "**Romance 99.5**" de FM, en el espacio de "**El Observador**" con Ricardo Mejía, desde donde seguiremos contribuyendo a la construcción de una sociedad más sana con mensajes de salud.

Tema

● A leer

Horario

● 7 de marzo / 9:00 a.m.

Brincodigestivo Yakult



El Brincodigestivo Yakult es un inflable a través del cual se realiza un recorrido por las diferentes partes del sistema digestivo, con el objetivo de difundir los beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota, además de enseñar a los alumnos de preescolar y primaria (1° a 3°) la importancia del aparato digestivo y una buena alimentación en la salud.

Mayores informes: Tel. 01 (33) 3134 5300 / Ext. 6103
E-mail: comunicacion@yakult.com.mx

Por una sociedad más sana

Sofúl^{LT} Yakult

Es un alimento lácteo fermentado de consistencia suave y reducido en calorías cuya combinación de ingredientes proporciona calcio y proteínas.

Más de

10,000

millones de

Lactobacillus casei Shirota



Exclusivo de la marca **Yakult**

Sabías que el *Lactobacillus casei* Shirota



Contribuye a la reducción de sustancias tóxicas



Sopa de letras

Yakuamigo, ¿sabías que **Sofúl LT** es un alimento lácteo fermentado de consistencia suave y reducido en calorías, que contiene el *Lactobacillus casei casei* Shirota, el cual ha demostrado ejercer un efecto benéfico en la salud de quien lo consume?

A continuación, te invitamos a encontrar las siguientes palabras relacionadas con el producto **Sofúl LT** en la sopa de letras:

L	A	C	T	O	E	A	C	I	L	L	U	S	O	F	U	P
A	E	P	S	I	Q	C	A	U	S	R	A	I	S	E	Q	U
C	O	R	P	U	U	O	L	R	O	E	L	C	O	S	U	L
T	C	O	N	S	I	S	T	E	N	C	I	A	F	O	I	O
O	R	T	L	A	L	I	I	D	Y	U	M	L	E	F	A	S
V	U	E	A	L	I	S	O	U	A	C	E	O	L	U	U	A
A	E	I	C	U	B	T	M	C	K	I	N	R	C	L	S	L
C	A	N	T	D	R	E	P	I	U	D	T	N	L	A	H	U
I	T	A	O	I	A	N	L	D	L	O	A	I	R	C	I	D
L	E	S	B	A	D	C	E	O	T	T	C	R	O	T	R	A
L	L	A	A	B	A	I	T	U	S	A	I	E	E	O	O	B
U	P	L	C	L	O	A	A	I	B	C	O	D	V	B	T	L
S	M	U	I	E	R	U	S	O	E	I	N	U	A	A	A	E
A	O	D	L	L	A	N	T	A	M	O	R	C	U	C	S	R
L	C	A	L	E	O	C	A	L	O	R	I	A	S	L	T	U
U	I	B	L	C	A	A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	O
D	E	C	A	L	C	I	O	C	O	M	P	L	E	T	I	E

- Sofúl
- Consistencia
- Suave
- Reducido
- Calorías
- Lactobacillus*
- Proteínas
- Calcio
- Saludable
- Alimentación
- Completa
- Equilibrada



RESERVACIONES

3826 0094 / 3825 1880



Suehiro
Restaurant - Bar Japonés

WWW.SUEHIRO.COM.MX

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV.

SOLICITA EL SIGUIENTE PERSONAL



■ Demostrador (a)

Requisitos: Secundaria en adelante
Mayor de 20 años
Licencia de manejo (hombres)

■ Chofer

Requisitos: Secundaria en adelante
Mayor de 20 años
Licencia de manejo

■ Asesor de ventas

Requisitos: Preparatoria
Mayor de 20 años
Licencia de manejo (hombres)

¡Ven y forma parte de nuestro equipo!

Ofrecemos ➔

Prestaciones superiores a las de Ley
Seguro de vida
Fondo de ahorro
Capacitación continua

Puedes enviar tu CV a: contratacion@yakult.com.mx

O presentarte con solicitud elaborada de lunes a viernes de 9:00 am a 2:00 pm en:

Oficina Guadalajara: Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Teléfono 3134 5300 Ext. 4109 y 6502