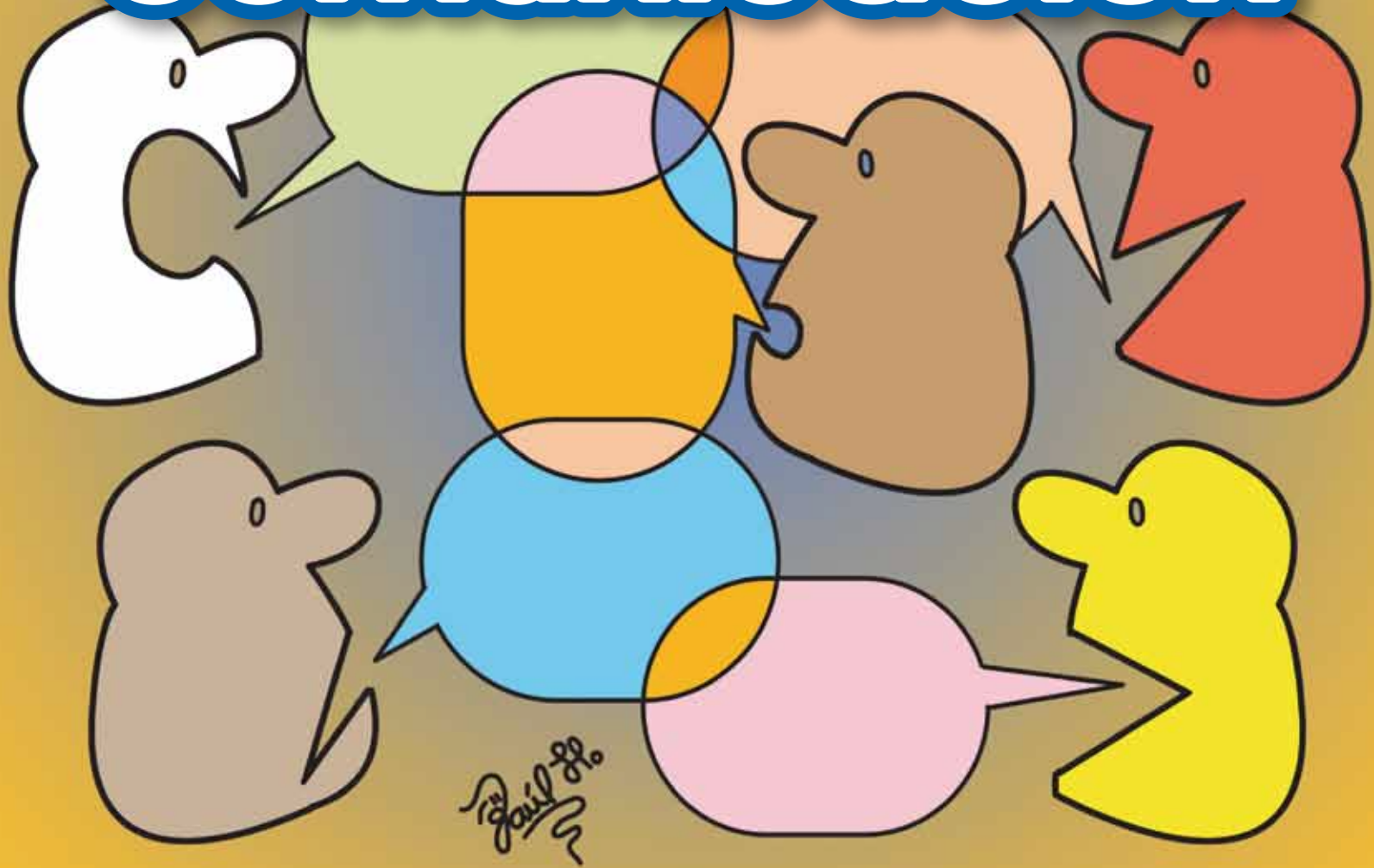


# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVI / No. 306 / Distribución Gratuita

## Lenguaje y comunicación



**Yakult**  
Distribuidora Yakult Guadalupe S.A. de C.V.

Si bien es cierto que todos los seres vivos tienen la capacidad de comunicarse entre sí, el lenguaje es una herramienta propia del ser humano que ha sido fundamental en su desarrollo, ya que le permite, además de expresar sus ideas y sentimientos, armar proyectos en común con otros individuos, lo cual constituye la base misma de la sociedad. En las siguientes páginas presentamos información sobre las habilidades de lenguaje y comunicación que esperamos le sean de utilidad.

Atentamente / Comité Editorial

# La comunicación

Desde sus orígenes, el hombre siempre ha tenido la necesidad de comunicarse con sus semejantes e incluso antes de desarrollar el lenguaje ya utilizaba sonidos y gestos para transmitir la información al resto del clan.

Pero nosotros no somos los únicos que nos comunicamos, también ocurre entre los demás seres vivos, desde las bacterias microscópicas hasta las grandes ballenas, incluso se da una especie de comunicación química entre las plantas.



En el libro “Comunicación y atención al cliente”, de María García-Saúco Hijano, se define a la comunicación como “la capacidad que tiene todo ser de relacionarse con su entorno, intercambiando ideas o pensamientos, utilizando un sistema de signos para la difusión de mensajes, ya sean escritos o audiovisuales (sonidos, imágenes, etc.)”.

Uno de los esquemas más utilizado para describir los componentes necesarios para la comunicación, es el propuesto por el lingüista ruso Roman Jakobson. Estos son:

- **Emisor** (el que comparte la información).
- **Receptor** (el que la recibe, ya sea individual o colectivamente).
- **Mensaje** (la información que el emisor transmite).
- **Contexto** (circunstancias que rodean al mensaje y que influyen en su interpretación).
- **Código** (conjunto de signos que el emisor utiliza para expresar el mensaje).
- **Canal** (el medio a través del cual fluye la información).

## Habilidades comunicativas

De acuerdo a la Fundación Universitaria “Konrad Lorenz”, las habilidades comunicativas son una serie de competencias o aptitudes que se desarrollan a lo largo de la vida, que nos permiten participar con eficiencia y destreza en todas las esferas de la comunicación y la sociedad.

Algunas de las habilidades comunicativas son:

**Escucha activa.** Se trata de una habilidad de comunicación básica, sin embargo, aunque parezca algo fácil, en realidad no todos la desarrollamos, pues oímos en vez de escuchar activamente, es decir, con plena atención; mientras que otras veces no tenemos una actitud adecuada frente al emisor y realizamos un juicio de sus palabras.



**Empatía.** Tan importante como la anterior, es la habilidad para “ponerse en los zapatos de la otra persona”, lo cual es fundamental para la convivencia en la sociedad. Significa que, aunque no siempre estemos de acuerdo con los demás, debemos de respetar sus puntos de vista y tratar de entenderlos.

**Validación emocional.** Además de escuchar con atención y evitar los juicios, es necesario hacerle saber al emisor que lo entendemos a través de una pequeña retroalimentación, fomentando un ambiente de confianza.

**Lenguaje no verbal.** Además de las palabras, la postura corporal, el contacto visual y los gestos de las manos también comunican, incluso a veces algo muy diferente a lo que decimos. De acuerdo a Albert Mehrabian, profesor en psicología e investigador en el tema, “el componente verbal se utiliza para comunicar información y el no verbal para expresar estados y actitudes personales”.

**Lenguaje verbal.** Un buen comunicador debe ser claro, vocalizar correctamente y considerar los tiempos de forma adecuada. Por ello, debe cuidar el tono de su voz, no arrastrar las palabras y evitar las muletillas como “ah”, “eh”, “este” o “um”, ya que restan credibilidad al emisor.

**Algunas personas nacen con una habilidad para comunicarse, pero la gran mayoría necesitamos desarrollarlas, ya que resultan importantes para tener una mayor autoestima, incrementar las probabilidades de éxito en los proyectos emprendidos y por supuesto una mejor convivencia con los demás.**



## Comité Editorial

**Abril de 2020** Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano. **Diseño gráfico:** Oscar Gregorio Gómez Vázquez. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Printing Bauers de RL de C.V. Nuevo anillo periférico No. 103 Col. La Guadalupe, Tonalá Jal. 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: 375 758 1213, Chapala: 376 765 5152, Cd. Guzmán: 341 413 8376, Colima: 312 313 7597, Lagos de Moreno: 474 741 1011, Manzanillo: 314 333 6936, Tepatlán: 378 781 6160, Ocotlán: 392 925 4130, Puerto Vallarta: 322 299 1594, Autlán: 317 381 3403, E-mail: revista\_familia@yakult.mx

# Trastornos del lenguaje

Estos trastornos abarcan un grupo muy diverso de alteraciones en el desarrollo o adquiridas, las cuales se caracterizan esencialmente por un déficit en la comprensión, producción y uso del lenguaje. Pueden afectar el habla, la escritura, la lectura, el ritmo y la comprensión, incluso es común que se presente más de uno al mismo tiempo.



Con frecuencia se utilizan como sinónimos los conceptos de lenguaje y habla, por ello es conveniente aclarar la diferencia entre ambos. El primero se refiere al sistema de palabras y símbolos escritos, hablados o gestos que se utilizan para comunicar; en tanto que el habla es el sonido del lenguaje verbal.

Por lo general, dichos trastornos suelen estar relacionados con el desarrollo. Comienzan en la infancia, pero pueden continuar hasta la edad adulta. Tal vez tengan su origen en una lesión cerebral o enfermedad, pero los trastornos no están relacionados con la inteligencia, de tal forma que las personas con dichos problemas son tan inteligentes como los demás.

## Síntomas

Según Child Mind Institute, una organización sin fines de lucro que se dedica a la atención de niños con problemas mentales y aprendizaje, los principales síntomas de los trastornos del lenguaje son:

- Dificultad para adquirir y emplear el lenguaje hablado, escrito y gestual.
- Problemas con el vocabulario, para dar estructura a las oraciones y el discurso.
- Le cuesta trabajo seguir instrucciones u organizar sus pensamientos.
- Tener una dependencia a usar frases cortas y sencillas.
- Ordenar las palabras de modo extraño o incorrecto, así como el uso del tiempo verbal de forma errónea.
- Depender de forma excesiva de muletillas, por ejemplo “um”, para hacer tiempo en tanto se busca la palabra correcta.
- Repetir las preguntas o parte de ellas antes de responderlas.
- Poca disposición para hablar, especialmente ante las personas poco allegadas.
- Contar con un rango de vocabulario reducido.

## Tipos

De acuerdo al Instituto Mexicano del Seguro Social, la tartamudez o el retraso en el lenguaje son dos de los trastornos más comunes en nuestro país.

**Disfemia.** Mejor conocido como tartamudeo, es un problema relativamente común en la infancia, aunque en algunos casos se vuelve crónico. El problema principal se encuentra en la fluidez del habla, acentuándose especialmente ante la presencia de público.

**Trastorno específico del lenguaje.** Consiste en una dificultad para la adquisición y el manejo de las habilidades de comprensión y expresión del lenguaje.

**Trastorno fonológico.** Es un problema no orgánico del lenguaje oral con dificultades en la articulación, haciendo del habla poco comprensible.

**Disartria.** Es una dificultad en la articulación del lenguaje producida por una alteración cerebral o situada en las fibras nerviosas.

**Disglosia.** Dificultades en la articulación del lenguaje oral, originado por alteraciones morfológicas; por ejemplo, el labio leporino.

**Trastorno de la comunicación social.** Dificultad para usar el lenguaje de una manera adecuada al contexto. Es decir, no hay problemas en la comprensión, ni en la emisión, pero sí a la hora de emplear el lenguaje correcto en el momento conveniente.

**Dislexia.** Es una dificultad del lenguaje escrito que se caracteriza porque la persona tiene problemas para leer o comprender la lectura, de modo que las letras se mezclan y realiza sustituciones, omisiones y traslaciones.

## Qué hacer si mi hijo tiene problemas

Si sospecha que su hijo tiene un trastorno del lenguaje, visite a un médico para que le realice una evaluación, ya que el primer paso es averiguar si el niño presenta una pérdida parcial auditiva, lo cual significa que puede oír algunos sonidos, pero no todos y esto puede ser el origen de sus problemas.



En caso de ser necesario, los trastornos del lenguaje son abordados por diversos profesionales de la salud, como especialistas de la comunicación humana, neurólogos, psicólogos y otorrinolaringólogos. Sin embargo, al igual como sucede con otros problemas de salud, es importante iniciar el tratamiento de manera oportuna, por ello resulta primordial que los padres vigilen de cerca el desarrollo en el lenguaje de sus hijos, ya sea verbal o escrito.

# El lenguaje corporal

El lenguaje no verbal, también conocido como lenguaje corporal, es aquel que, como su nombre lo dice, utilizamos, tanto de manera consciente como inconsciente, para transmitir información sin utilizar la voz, mediante gestos, posturas y movimientos de las diferentes partes del cuerpo.

## Ejemplos

Todo el tiempo estamos enviando mensajes a través de nuestro lenguaje corporal, la mayor parte de las veces sin darnos cuenta. A continuación, le ofrecemos algunos ejemplos cotidianos de esto, según la "Biblia del lenguaje corporal" de Judi James.

**Taparse o tocarse la boca al hablar.** Puede significar un intento de ocultar algo. En cambio, si se realiza al escuchar a otra persona, puede ser una señal de que sospechamos que nos está mintiendo.

**Tocarse la oreja.** Representa un deseo inconsciente de bloquear las palabras que nos dicen.

**Rascarse la nariz.** Puede indicar que alguien está mintiendo. Esto tiene un origen fisiológico, ya que cada vez que mentimos se liberan unas sustancias llamadas "catecolaminas", las cuales inflaman el tejido interno de la nariz y provocan comezón.

**Levantar la cabeza y proyectar la barbilla hacia adelante.** Una demostración de agresividad y poder.

**Asentir con la cabeza.** Un gesto positivo que comunica interés y acuerdo, aunque si se repite varias veces y muy rápido, anuncia que ya se ha tenido bastante.

**Mantener la mirada.** Establecer contacto visual durante dos o tres segundos para después desviar la mirada hacia abajo, puede ser un indicador de interés romántico.

**Cruzar los brazos.** Por lo general muestra desacuerdo y rechazo. Por ello evite hacerlo, a no ser que desee enviar este mensaje a los demás.

**Unir las manos por detrás de la espalda.** Demuestra confianza y ausencia de miedo al dejar expuestos puntos débiles como estómago, garganta y entrepierna.

**Mostrar la palma abierta.** Es una expresión de honestidad, mientras que cerrar el puño muestra lo contrario.

**Llevarse las manos a las caderas.** Indica una actitud sutilmente agresiva, ya que la intención es aumentar la presencia física.

**Sentarse con las piernas cruzadas.** Una señal típicamente masculina, revela una actitud competitiva o preparada para discutir.

**Apoyar la barbilla sobre la mano.** Si se realiza con el puño cerrado es señal de evaluación, pero si la palma está abierta puede significar falta de interés.



Hace miles de años, cuando el hombre aún vivía en cavernas, comunicarse era mucho más sencillo. Probablemente, bastaba con golpear su pie contra el piso para señalar que estaba molesto o se tocaba el abdomen para decir que tenía hambre. Después, la humanidad desarrolló el lenguaje verbal, el cual se fue haciendo cada vez más complejo, al igual que el contenido de sus mensajes.

Sin embargo, aun en nuestros días, el lenguaje corporal cobra una gran importancia en la comunicación, de hecho, los especialistas indican que en ocasiones se dice más con los gestos del cuerpo que con las palabras.

Incluso, a partir de las expresiones y los movimientos del cuerpo, es posible descubrir y descifrar pensamientos, sentimientos e intenciones que no llegamos a contar, pero que dicen mucho, tal vez más de lo que la gente está dispuesta a revelar.



**Sin embargo, la interpretación del lenguaje corporal no es una ciencia exacta, ya que un mismo gesto puede tener diferentes significados, dependiendo del contexto en el que se realice, así como de otras señales que se acompañen, pero resulta interesante conocer para evitar cometer algunos errores que pueden llevarnos a dar un mensaje distinto al que queremos entregar.**

# Beneficios de la lectura

En estos tiempos modernos, cada vez es más difícil atraer a los niños y jóvenes a los libros, pues el internet les ha permitido tener la información que requieren en todo momento y casi en cualquier lugar, evitando la necesidad recurrir a una biblioteca, tal y como sucedía hasta hace un par de décadas.



Además, con la llegada de las redes sociales y una oferta casi ilimitada de entretenimiento a través de la televisión en *streaming*, a los pequeños cada vez les atrae menos la lectura.

De acuerdo a los resultados del Módulo de Lectura (MOLEC) del INEGI, en el año 2019, 42% de los encuestados (adultos que saben leer), declararon haber leído por lo menos un libro en los últimos doce meses. Sin embargo, este porcentaje disminuyó 8% con respecto al estudio efectuado apenas en 2015.

Está más que demostrado que leer es bueno para todos a cualquier edad, además de ser divertido y educativo. A continuación, les presentamos los beneficios que dicho hábito puede tener en nuestras vidas.

## Reduce el estrés

El estrés puede incrementar casi 50% los riesgos de sufrir un accidente cerebrovascular y 40% las enfermedades del corazón. Es un hecho que no podemos eliminar este componente de nuestras vidas, pero leer ayuda a reducirlo.

Según un estudio realizado en 2009 por la Universidad de Sussex (Reino Unido), leer puede ayudar a reducir los niveles de estrés en un 68%, más incluso que escuchar música o dar un paseo.

## Frena el deterioro cognitivo

Con el envejecimiento, el funcionamiento del cerebro se vuelve cada vez más lento y tareas que antes nos resultaban sencillas, como recordar un número de teléfono o el nombre de una película, ya no lo son tanto.

De acuerdo a varios estudios, leer podría contribuir a frenar o incluso prevenir este deterioro de las funciones cerebrales. Por ejemplo, una investigación de la Rush University Medical Center en Chicago (Estados Unidos), concluyó que la lectura y otras actividades que estimulan la mente pueden retrasar la demencia senil.

## Mejora las habilidades sociales

Un estudio publicado en la revista "Science" por el profesor en psicología de la Universidad de Toronto, Keith Oatle, reveló que "las personas que leen ficción pueden tener una mejor teoría de la mente, es decir, la capacidad de entender que las creencias, deseos y pensamientos de las personas son diferentes a los suyos; esto es, tener más empatía".

## Contribuye a aumentar la inteligencia

Casi todos hemos escuchado en alguna ocasión, que la lectura ayuda a incrementar el vocabulario personal y esto a su vez se relaciona con una mayor inteligencia.

Sin embargo, esto quedó de manifiesto en un estudio realizado en 2014 y publicado en la revista "Child Development", que encontró que los niños de siete años y con mejores habilidades de lectura, obtuvieron mejores calificaciones en los cuestionarios de cociente intelectual, comparados con los niños de la misma edad, pero con habilidades de lectura más débiles.



**Leer es divertido, económico y trae consigo muchos beneficios en la salud física, mental y social, incluso nos ayuda a relacionarnos mejor y hasta encontrar el amor. Entonces, ¿qué espera para comenzar a hacerlo o inculcar este hábito en sus hijos? Nunca es demasiado tarde para empezar.**

# El regaño

El término “regaño” o “regañar” lo vamos a entender como la acción de reprender, reconvénir, reñir de obra o de palabra o dar muestra de enfado con palabras y gestos.



El regaño es una forma de corregir en la crianza de los hijos que emplean los padres o las personas que los cuidan.

Los padres o los cuidadores recurren al regaño ante conductas que hacen los niños como la desobediencia o berrinches, por ejemplo, llorar, gritar, patear, romper cosas o dejarse caer al suelo.

Cuando el niño tiene estos comportamientos algunos padres podrán manejar la situación, pero no siempre será así, dependerá del lugar en que se presentan, en casa que es un lugar privado y cerrado o en un lugar con mucha gente, como en el supermercado.

Estos comportamientos representan un mayor reto para los padres porque ante esas situaciones se sienten emocionalmente afectados, molestos, cansados o incapaces de lidiar con estos.

Los padres muy a menudo reaccionan emocionalmente, sin pensar, ante sus hijos y no es saludable para ninguno.

Generalmente indica que los padres no tienen un control de la situación y es posible que regañen a sus hijos diciendo y haciendo cosas que después lamentarán.

Cuando los niños hacen conductas que nos afectan negativamente convendrá detenernos antes de hacer nada, siempre y cuando el niño no esté en peligro. Nos dará tiempo de pensar como nos sentimos y tener oportunidad de calmarnos antes de responder, podemos contar hasta 10 o respirar profundamente.

La clave en la crianza es responder y no reaccionar ante un mal comportamiento.

Los padres durante la crianza tienen el derecho y la responsabilidad de educar, no deben temer ni exagerar la disciplina. Es muy importante que usen su sentido común y buen juicio.

Cuando nos enfrentamos a las conductas problemáticas es muy importante separar al niño de la conducta, esto evitará etiquetar a los niños. Por ejemplo, si un niño golpea ocasionalmente, no significa que es un niño malo.

Han recurrido a estrategias ante los comportamientos negativos de los niños, pero empeoran a la larga, porque lo que hacen es recompensar las conductas que desean eliminar, por ejemplo, cuando un padre le da un dulce al niño para que deje de llorar en la tienda, lo que está haciendo es enseñarle que logrará lo que quiere cuando llora.

Algunas técnicas disciplinarias efectivas son:

- Redirigir o distraer a los niños para cambiar de conducta.

- Ignorar el comportamiento negativo y no al niño, cuando queremos que deje de hacer algo.
- Recompensar las conductas que deseamos fortalecer.
- Consecuencias naturales y lógicas en función del acuerdo no respetado.
- Retiro temporal a un lugar aburrido y seguro, sin acceso para disfrutar algo.

Los niños necesitan que sus padres pongan límites para aprender a poner límites a su propia conducta y desarrollar su autocontrol.



**Las buenas prácticas de crianza establecen límites razonables y efectivos sin gritar, devaluar, molestar o golpear a los niños. Con la disciplina los niños aprenden las reglas de sus padres y del comportamiento en sociedad.**



**Dra. Josefina Sandoval Martínez.**  
Departamento de  
Psicología Aplicada.  
Centro Universitario de  
Ciencias de la Salud.  
Universidad de Guadalajara.

# Hábitos de consumo

En estos tiempos, hablar de educación financiera es mucho más común de lo que hubiéramos pensado. Saber manejar nuestros recursos económicos determina y condiciona nuestro día a día en el hábito de consumir.

Y nos da armas para analizar la información, que se difunde en los medios de comunicación, para adquirir productos necesarios.



La educación financiera surgió como respuesta a la necesidad de contar con información y herramientas con las que la población pudiera tomar decisiones informadas al momento de administrar los recursos económicos, lo que deriva en pro de un consumo responsable.

De acuerdo a la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE), la educación financiera es el proceso en el cual se adquieren conocimientos de los diferentes productos y servicios financieros, así como sus riesgos y beneficios, con el propósito de desarrollar habilidades que permiten a la población una mejor toma de decisiones en beneficio económico.

## Elementos

En la educación financiera intervienen varios conceptos como: Finanzas personales, presupuesto familiar y egresos (mejor conocidos como gastos).

Por finanzas personales, entendemos la planificación y uso de los fondos que obtenemos de nuestros ingresos (sueldo, ahorro o inversiones), con el objetivo de lograr un mejor futuro financiero, personal y familiar.

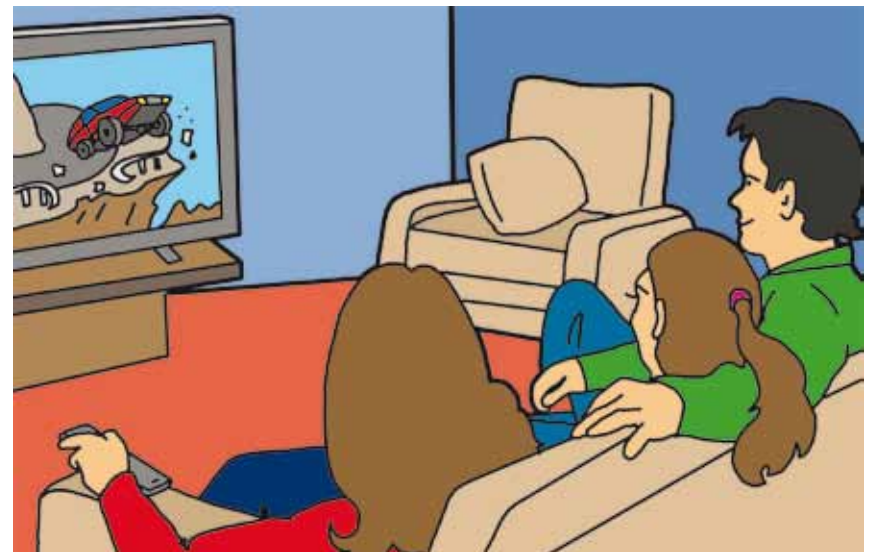
Mientras, el presupuesto familiar consiste en la elaboración de un plan en familia, en el cual se consideran los ingresos con los que cuentan y los gastos o egreso que deben realizar, con la finalidad de saber con seguridad en qué se gasta el dinero, cuánto se debe destinar para satisfacer las necesidades y cómo distribuir dichos ingresos para cumplir con los compromisos.

Los egresos o gastos son los diferentes usos que se le da al dinero con el que se cuenta. Algunos gastos son indispensables y se deben cubrir de manera constante y permanente; por ejemplo, la alimentación, ropa, renta, gas, luz, agua, educación, salud y transporte. Existen también gastos secundarios que son destinados a la recreación y el entretenimiento, además de artículos de uso personal.

## Consejos para evitar las compras por impulso

- Si quiere aprovechar las “ofertas”, planea, compara y decide, así evitarás gastar de más y sobre todo adquirir productos o contratar servicios que no necesitas.
- Haz una lista de necesidades y deseos, y establece cuáles son tus prioridades.

- Si recibe una cantidad de dinero extra, como el fondo de ahorro, las utilidades o el aguinaldo, primero sanea tus finanzas, liquida las deudas y prevé los próximos gastos, como por ejemplo de la temporada decembrina.
- Si es posible, evita adquirir nuevas deudas para que los intereses no te consuman.
- Cuando tomes una decisión, antes de pagar revisa el precio final del producto o servicio para que no alteres tu presupuesto, no compres por impulso.
- Si tienes alguna duda de los productos o servicios por comprar, pregunta. Ejerce tu derecho a la información.
- Asegúrate de que el costo de cualquier oferta o promoción sea el total del precio a pagar. Analiza la publicidad y, si es engañosa, presenta tu denuncia ante Profeco.
- Si compras a crédito, elige de preferencia bienes duraderos con plazos cortos y pagos sin intereses. Sé puntual en los pagos para evitar pagos moratorios.



Finalmente, cabe recordar el valor del ahorro para contar con una cantidad que nos permita planear, cubrir gastos imprevistos y adquirir artículos, bienes o servicios que se deseen para el hogar o la vida cotidiana.

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

# Lenguaje de señas

Según la Federación Mundial de Sordos, hay aproximadamente 72 millones de personas sordas alrededor del mundo, las cuales más del 80% vive en países en desarrollo, utilizando más de trescientas lenguas de señas diferentes.

De acuerdo a las Guías de Salud Hesperian (una organización sin fines de lucro que publica material para el cuidado de la salud), el lenguaje de señas es el idioma que utilizan las personas sordas en una comunidad.

Consiste en un idioma que usa movimientos de las manos y el cuerpo, además de gestos y ademanes, para comunicar pensamientos, experiencias, sentimientos y necesidades.

Se le considera como un idioma verdadero, porque que tiene gramática y estructura, igual que los idiomas hablados. La gente lo mismo lo usa para hacer preguntas complicadas, como para describir cosas a su alrededor y discutir ideas, creencias y relaciones. Las personas que emplean un lenguaje de señas completo pueden comunicar lo mismo que alguien que puede oír y comunicarse con palabras habladas.



## Ventajas

- Los pequeños pueden aprender muy fácilmente un lenguaje de señas, si ven a otras personas usándolo con frecuencia e imitan sus gestos. Sin embargo, con la práctica, los niños más grandes y jóvenes también pueden aprenderlo sin grandes dificultades.
- Una persona que usa un lenguaje de señas puede comunicarse con cualquier otra que sepa ese mismo idioma con la misma fluidez como lo hacen quienes emplean un lenguaje hablado.
- Un niño que sabe un lenguaje de señas le es más sencillo aprender a leer y escribir el idioma hablado de su comunidad, ya que mientras mejor domina una persona un idioma, más fácil es que aprenda otro.
- En comparación con los idiomas hablados, los lenguajes de señas son más fáciles de entender entre las personas de diferentes partes del mundo. Por ejemplo, la comunicación entre un mexicano que conoce el lenguaje de señas mexicano será más sencilla con un chino que sabe el lenguaje de señas de China. Algo que sucede difícilmente entre las personas que únicamente emplean el idioma hablado.

## Desventajas

- Un niño o adulto que usa un lenguaje de señas no podrá comunicarse con las personas que no lo conozcan. Por ello es necesario que su familia, sus amigos y otros miembros de la comunidad, también lo aprendan.
- Aunque los niños aprenden este lenguaje con facilidad, los adultos tendrán que practicar mucho más dominarlo por completo.
- Si una familia vive en una comunidad donde nadie usa un lenguaje de señas, podría ser muy complicado encontrar a un maestro y a otras personas con quienes usarlo para comunicarse.

**La dificultad para comunicarse de las personas con una discapacidad auditiva, limita su desarrollo educativo, profesional y humano. Por ello ven condicionadas sus oportunidades de inclusión en la sociedad. Ante esta necesidad, las personas sordas en nuestro país desarrollaron su propio lenguaje, la Lengua de Señas Mexicana. Sin embargo, aunque ésta es muy útil para comunicarse entre sí, no siempre facilita la relación con el resto de la comunidad. Por este motivo, cada vez más personas sin discapacidad auditiva están aprendiendo este idioma.**

# Comprensión lectora

La lectura abre un mundo de posibilidades infinito al otorgar un acceso al conocimiento de datos históricos, información actual, puntos de vista de personas de todo el mundo, experiencias e ideas que de no haber sido escritos sería imposible siquiera imaginarlos.

Leemos historias muy reales o en ocasiones extraordinarias, pero siempre estimulando nuestro pensamiento y las funciones cognitivas, propiciando cambios favorables en nuestro cerebro y a la forma entender el mundo.

Pero leer no sólo es unir letras, transformarlas en palabra y saber nombrarlas; leer implica entender el texto, comprender el mensaje de la información e incluso ir más allá y tener una opinión sobre lo leído. Leer es comprender.

De ahí la importancia de tener un acompañamiento cercano con los pequeños para facilitarles el ejercicio de leer: primero con el acercamiento a las letras, la formación de palabras, y posteriormente la lectura fluida en la que las frases comienzan a tener un sentido y un significado.

Primero con los bebés, acercando libros flexibles de materiales suaves y con texturas, para hacer del libro un objeto de uso cotidiano; posteriormente, cuando los pequeños van creciendo, con el uso de libros con imágenes, en los que los textos cortos cobran sentido con el apoyo de las ilustraciones que complementan las historias.

Cuando ya los niños y niñas, aprenden a leer, incorporando libros con más texto, de forma paulatina

para que sea una experiencia grata, hasta llegar a lecturas sin imágenes que le signifiquen algo. Con lo que estamos estimulando el proceso de comprensión de la lectura.

## ¿Y para qué leer y comprender?

Para entender el mundo como un espacio diverso en donde todos y todas podemos convivir con nuestras diferencias y similitudes, sobre todo para aprender a dirigirse con autonomía por la vida. Porque al leer se estimula la empatía, conocido popularmente como la capacidad de “ponerse en los zapatos del otro”; favoreciendo una toma de decisiones desde la libertad, pero con el conocimiento de la existencia del otro.

## ¿Podemos estimular la comprensión lectora?

¡Sí!, ya que además del acercamiento a la lectura que se propone en las líneas anteriores, existen estrategias para estimular la comprensión de lo que se lee, aquí algunos ejemplos:

- **Uso del diccionario.** Una gran herramienta para comprender textos: buscando las palabras de las que no se sabe el significado, integrándolas en la lectura, ampliando el sentido de lo que se lee.
- **Lecturas de cuentos cortos y preguntas al final.** Una vez revisado el libro (cuando todavía no leen) o concluyendo la lectura: compartir comentarios

de lo entendido, propiciando que los chicos además de recordar los sucesos y personajes de la lectura, emitan opiniones personales.

- **Leer notas periodísticas, artículos de ciencia o temas diversos.** Siempre con temas de interés de los chicos, estableciendo un espacio de comentarios en un ambiente informal en donde puedan resumir lo que más les llamó la atención.
- **Compartir los espacios de realización de tareas.** Acompañar a los chicos cuando hacen tarea, y de forma agradable propiciar comentarios detonantes para escuchar lo que están entendiendo, aclarando dudas y con frases como: “el personaje de esta historia impone sus ideas”, “este artículo de la constitución me parece...”, “me doy cuenta de la fortaleza de esta persona...”, etcétera, lo que propicia un resumen de información e intercambio de ideas.

Esto es una muestra de muchísimas prácticas que podemos experimentar en casa, que seguramente se verán enriquecidas con la creatividad de las familias que se interesan cada vez más en el bienestar de los pequeños.

Lic. Luz Mariade Alba Sandoval  
Analista Especializado  
luz.dealba@jalisco.gob.mx



Red Estatal  
de Bibliotecas  
Públicas de Jalisco



## RECETAS

### Ingredientes

- 1/4 Taza de lentejas cocidas.
- 1/2 Jitomate.
- 1/2 Nopal (crudo picado).
- 1 Cucharada de cebolla (picada).
- 1 Cucharadita de aceite.
- Una pizca de sal.
- Una pizca de pimienta.

### Procedimiento

1. Calentar en una sartén una cucharadita de aceite.
2. Añadir la cebolla y el ajo finamente picado. Esperar a que acitrone.
3. Agregar el jitomate picado y el nopal en bastones, esperar a que suelten el primer hervor.
4. Añadir las lentejas previamente cocidas.
5. Sazonar con sal, pimienta y cilantro.
6. Dejar cocinar de tres a cuatro minutos y servir caliente.



Consulta ésta y otras recetas más en [www.yakult.com.mx](http://www.yakult.com.mx)



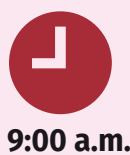
# Vida Sana Yakult

Este año seguiremos transmitiendo nuestro programa "Vida Sana" a través de la estación "Romance 99.5" en el espacio de "El Observador" con Ricardo Mejía.



## Tema

Pensamiento lógico-matemático



## Testimonio de salud

**Sofía Sandoval**  
Estudiante de Artes Escénicas para la Expresión Teatral

Hace diez años, platicué con un amigo nutriólogo y le conté de mis malestares estomacales e intestinales, además de lo que me había costado lidiar con ellos.

Él me comentó sobre la importancia de cuidarme, de llevar una vida saludable y me habló también acerca de **Yakult** y sus múltiples beneficios, por lo que me sugirió incluirlo en mi vida diaria.

Así que empecé a tomarlo por las mañanas, antes de iniciar mis actividades. Inmediatamente pude sentir los resultados, pues me ha ayudado a mejorar la digestión y disminuir los síntomas causados por la colitis nerviosa y el intestino irritable.



# Consejos de PREVENCIÓN para evitar el contagio



A mayor distancia menores probabilidades de contagiarse, en lugares concurridos el riesgo de contagio es más alto.

El contagio se da de persona a persona, utiliza otro tipo de saludo sin ser descortés.



Cada que puedas, al salir o llegar a tu casa u oficina, antes de tocar a sus familiares u objetos de uso común.

Tose o estornuda cubriendo nariz y boca con la parte interna del codo.



El *Lactobacillus casei* Shirota ayuda a prevenir enfermedades intestinales e infecciosas al fortalecer tu sistema inmune.



# Haz tu cubreboca

*Yakuamigo, te invitamos a hacer tus propios cubrebocas con ayuda de tus papás y protegerse en esta temporada.*

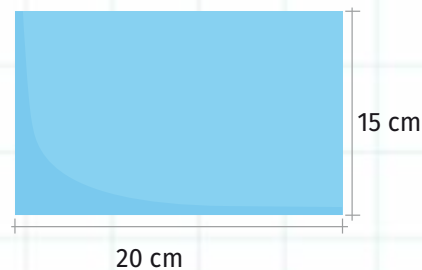
## Material

- Medio metro de tela de pellón de grosor medio (F800, A500 o #87). Esto será suficiente para elaborar 25 cubrebocas para niño o 20 para adulto.
- Resorte tubular o plano, muy delgado. 60 centímetros para cada cubreboca.
- Hilo.
- Tijeras.
- Regla.
- Lápiz.

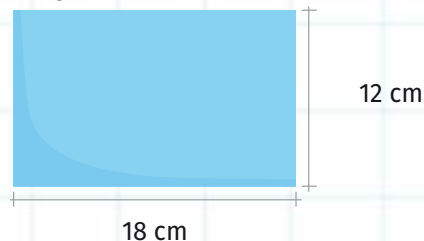
## Procedimiento

- 1 Aprovechando al máximo la tela, traza rectángulos de los siguientes tamaños, según sea el caso, y córtalos.

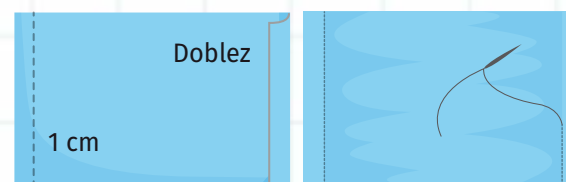
**Adulto**



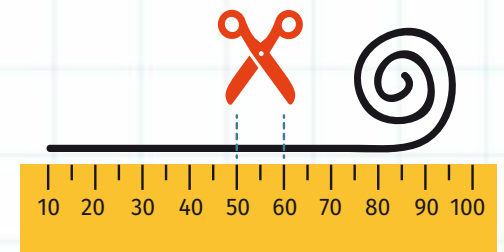
**Niño**



- 2 Toma un trozo de tela, haz un doblez de hasta un centímetro en cada lado (en los lados más cortos) e hilvana



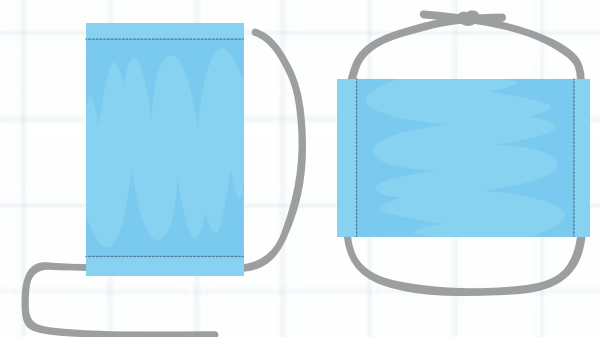
- 3 Corta tramos de resorte con las siguientes dimensiones, según sea el caso: De 60-70 cm para adulto y de 50-60 cm para niño.



- 4 Quema un poco los extremos para evitar que se deshilache.



- 5 Finalmente, coloca el resorte y amarra





## 5 Consejos para fortalecer EL SISTEMA INMUNE

Alimentación correcta



Fortalece tu sistema inmune con una alimentación saludable y equilibrada.

sonreír



Una actitud positiva nos ayuda a sentirnos mejor, en calma y alegres.

Ejercicio en casa



Realiza una rutina de ejercicios con objetos de casa o tu propio peso.

Dormir bien



Descansa lo suficiente, te hará sentir con energía y ánimo.

Consume probióticos



El *Lactobacillus casei* Shirota ayuda a prevenir enfermedades intestinales e infecciosas al fortalecer tu sistema inmune.



RESERVACIONES  
3826 0094 | 3825 1880

SUEHIRO.COM.MX