

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVI / No. 307 / Distribución Gratuita

Habilidades socio-emocionales



Son el conjunto de herramientas personales que nos permiten entender y regular las emociones, sentir empatía por los demás, disfrutar de relaciones positivas y tomar decisiones responsables para alcanzar nuestras metas. En las siguientes páginas, le presentamos cuáles son sus características y algunos consejos para desarrollarlas

Atentamente / Comité Editorial

¿Qué son?

De acuerdo al programa “Construye T” del Gobierno de México, cuyo objetivo es el desarrollo de dichas competencias en los estudiantes de educación media superior, la definición de las habilidades socio-emocionales es la siguiente:

“Son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, y definir y alcanzar metas personales”.



Para la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, las habilidades socio-emocionales se consideran igual o incluso más importantes que las habilidades cognitivas, para desempeñarse exitosamente en los ámbitos académico, personal y profesional.

Es importante señalar, que, a lo largo de la historia, en la educación escolar siempre había sido más importante desarrollar el aspecto intelectual de los niños y jóvenes

por encima de las competencias socio-emocionales, sin embargo, esta situación comenzó a cambiar en las últimas décadas del siglo XX y actualmente el aprendizaje socio-emocional ha cobrado mayor protagonismo dentro de las aulas.

En particular, el programa “Construye T” de la Secretaría de Educación Pública, busca desarrollar las siguientes habilidades socio-emocionales en los estudiantes de bachillerato:

- **Autoconocimiento.** Es la capacidad que tenemos de conocernos y valorarnos a nosotros mismos, tomar conciencia sobre las motivaciones, necesidades, valores, pensamientos y emociones que definen nuestra identidad, así como los efectos en los demás.
- **Autorregulación.** Se refiere a la competencia para manejar los pensamientos, los sentimientos y las conductas, dependiendo de cada situación. Consiste a su vez, en modular los impulsos, tolerar las frustraciones y afrontar los conflictos de manera pacífica, así como regular la intensidad, duración y frecuencia de los estados emocionales.
- **Conciencia social.** Habilidad para comprender y tomar en consideración el punto de vista de otras personas con antecedentes y culturas diferentes a la nuestra, además de comprender las normas sociales para mantener relaciones interpersonales constructivas y actuar en favor de la sociedad.
- **Colaboración.** Capacidad para trabajar con personas y grupos para el logro de los objetivos. Para ello es necesario contar con otras habilidades, como la escucha activa y la comunicación asertiva, así como la resolución pacífica y constructiva de los conflictos, entre otras.
- **Toma responsable de decisiones.** Es fundamental para realizar elecciones de manera autónoma, consciente y responsable, de acuerdo al proyecto de vida, considerando las alternativas y consecuencias de cada elección, tomando en cuenta también los efectos sobre los demás.

- **Perseverancia.** Necesaria para mantener la motivación, el interés y el esfuerzo de manera sostenida para alcanzar las metas, especialmente a largo plazo, aprendiendo a afrontar el fracaso y las dificultades que se presenten en el camino.



Los humanos somos seres sociales por naturaleza y por eso resultan tan importantes las habilidades socio-emocionales, para que nos ayuden a tener una mejor convivencia con los demás, a vivir con plenitud y rodeados de personas importantes, así como para la consecución de metas.



Comité Editorial

Mayo de 2020. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Printing Bauers de RL de C.V. Nuevo anillo periférico No. 103 Col. La Guadalupeana, 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: 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.mx

¿Por qué son importantes?

De acuerdo a la organización norteamericana Understood, cada vez más estudios indican que las habilidades sociales-emocionales, como la colaboración, son la base para el desarrollo personal.



Por ejemplo, los estudiantes con habilidades sólidas en estas áreas se llevan mejor con sus compañeros de clase, tienen mayores probabilidades de terminar el bachillerato y conseguir un empleo de tiempo completo.

Uno de estos estudios, analizó la relación entre las habilidades socio-emocionales de los niños y su bienestar como adultos jóvenes. Esta investigación comenzó estudiando a un grupo de niños de preescolar y los maestros calificaban diversas capacidades, como compartir y escuchar a los demás, empleando una escala del 1 al 5.

El estudio se prolongó y dio seguimiento a estos estudiantes durante casi dos décadas. Al terminar, el resultado fue que, por cada punto adicional que los niños obtuvieron en la escala de cinco puntos, era:

- 54% más probable que se graduaran del bachillerato.

- El doble de probable que obtuvieran un título universitario.

- 46% más probable que consiguieran un empleo de tiempo completo a los 25 años.

Pero estos no son todos los beneficios de desarrollar en los niños sus habilidades socio-emocionales, ya que en su edad adulta ellos:

- Ven aumentadas su capacidad de generar propuestas originales (creatividad).

- Aprovechan mejor las asociaciones con otras personas que tienen fortalezas y capacidades diferentes, en donde al final el resultado es mayor que el aporte individual (trabajo en equipo).

- Transmiten e intercambian información de mejor forma (comunicación), siendo clave para alcanzar las metas.

- Son capaces de buscar y encontrar soluciones que den respuestas a situaciones que lo requieren, para avanzar y alcanzar los objetivos planteados (resolución de problemas).

- Poseen más resiliencia, es decir, la capacidad para sobreponerse a los fracasos o desventuras de la vida, obteniendo incluso importantes lecciones de vida.

- Son capaces de enfocar de mejor forma la atención, con todos los sentidos, en aquello que les dicen y ponerse en el lugar de la otra persona (escucha activa y empatía).

- En el mundo de hoy, es fundamental adaptarse con rapidez a los cambios. En este sentido, la flexibilidad y capacidad para interpretar o leer el entorno es de gran ayuda para avanzar.

- Cuentan con más iniciativa propia, la cual funciona como una especie de motor que empuja los cambios para alcanzar las metas planteadas.

- Es más sencillo para ellos, dar a conocer lo que piensan o sienten, en el tono, los términos y las formas adecuadas (asertividad).

- Controlan mejor los impulsos y las reacciones que tienen frente a las diferentes situaciones que se viven diariamente (autodominio).

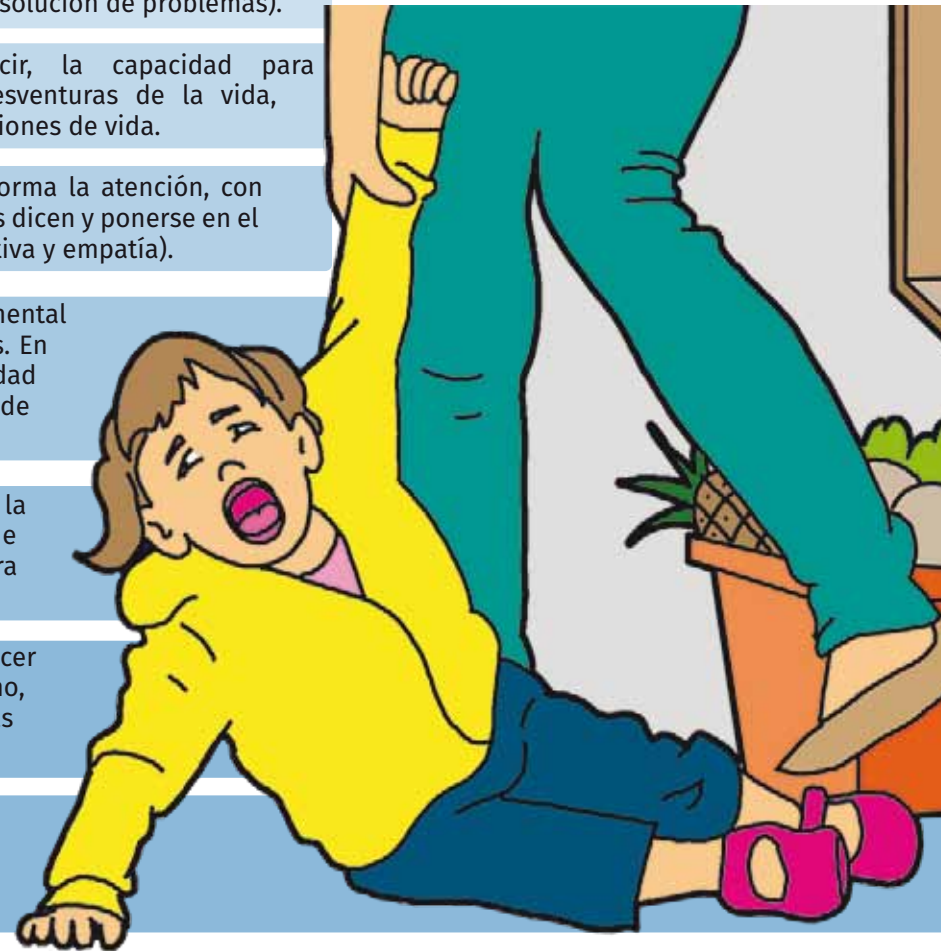
- La autoestima y las habilidades cognitivas se ven afectadas positivamente.

- Sufren de menos estrés emocional.

- Se reducen las probabilidades de tener conductas problemáticas, como adicciones.

- Son más perseverantes.

Los niños que no poseen habilidades sociales positivas pueden experimentar el aislamiento y el rechazo. Además, ser socialmente competente cobra una importancia fundamental para su adaptación al medio en el que vive, así como para su futuro.



¿Cómo desarrollarlas?

Si bien es cierto que en los últimos tiempos se le ha prestado mayor atención a la educación socio-emocional de los niños y jóvenes en las escuelas, los padres seguimos teniendo gran responsabilidad en la formación de los hijos.

A continuación, les presentamos algunos ejemplos sobre cómo desarrollar las habilidades socio-emocionales en casa, publicados en la revista digital “La mente es maravillosa”.

Ayúdelos a incrementar su autoestima

- » Siempre es importante dedicar tiempo de calidad a los hijos. No se trata únicamente de estar “presente”, sino de pasar tiempo de calidad más que de cantidad.



- » Ofrézcales oportunidades de aumentar su autoestima con pequeños trabajos en el hogar o apoyándolos. El pequeño que se siente competente construye una mayor autoestima.
- » Evite a toda costa etiquetarlos, es decir, nombrarlos por una cualidad molesta o inadecuada, como por ejemplo “burro”, “flojo” o “llorón”. Tampoco los compare con otros niños, hermanos u otras personas. Cada niño es único y valioso.
- » Valore sus esfuerzos y evite recurrir a la crítica negativa, mejor enséñales cuál es el modo correcto de hacer las cosas.

Claves para desarrollar la asertividad

- » Apoye sus iniciativas, siempre y cuando sean seguras. Es deseable que se sientan cómodos a la hora de involucrarse en nuevas actividades, proyectos y sueños.
- » Anímelos a que jueguen con esos niños que no conocen en el parque o que pregunten a su maestro cuando no entienden algo.
- » Es útil que les proporcione un “guion” sobre cómo protestar o defenderse cuando algo no les parece justo, favoreciendo el diálogo y la empatía.

Resolución de conflictos

- » Ayúdelos a que desarrollen una buena autoconfianza, que les dé seguridad a la hora de expresar, actuar e interactuar ante alguien que está en desacuerdo con ellos.
- » Incentive una actitud de no-violencia. Enséñeles que las agresiones, gritos o cualquier tipo de expresión que conlleve la violencia, no solucionan nada, sino que, al contrario, solamente las incrementa.
- » Por otro lado, desarrolle en ellos aptitudes como el sentido del humor o la creatividad, que se convertirán en herramientas efectivas para pacificar los conflictos.

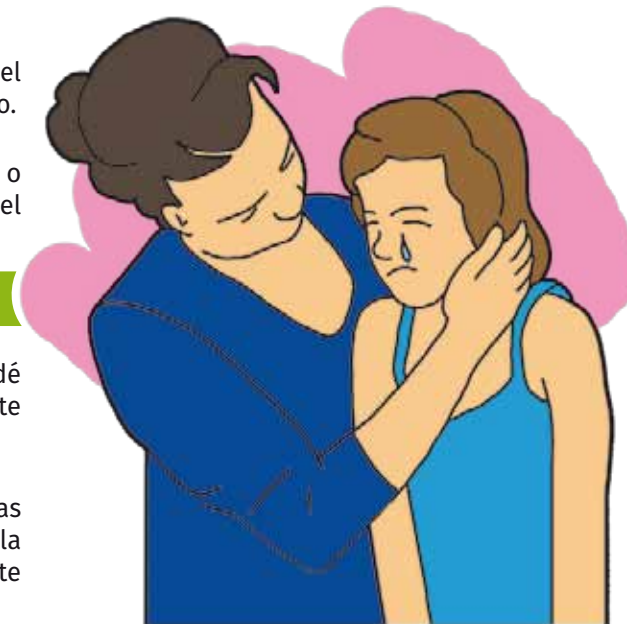
Consejos para que disfrute de sus relaciones

- » Conviértase en un modelo de relaciones respetuosas, donde la cooperación, el respeto y la empatía ayuden a construir vínculos positivos.

- » Ayúdelos a identificar y saber reaccionar frente a los aspectos que deterioran la convivencia.

Por ejemplo, la ofensa, la burla, ignorar a los demás y la crítica negativa.

- » Apoye las amistades construidas por ellos.
- » Procure ser esa persona a la que pueden consultar sin temor cuando surge un problema, una duda o una preocupación relacionada con sus amigos.



Finalmente, es importante señalar, que, aunque el mejor período para desarrollar las habilidades socio-emocionales es la infancia, eso no quiere decir que los adultos no podamos seguir aprendiendo estas competencias para mejorar nuestras relaciones con los demás y ser más felices.

La importancia de la empatía

Por lo general, se reconocen cinco dimensiones en la educación socio-emocional: El autoconocimiento, la autorregulación, la autonomía, la empatía y la colaboración. Para la Secretaría de Educación Pública (SEP), todas éstas, en su conjunto, representan los pilares del desarrollo personal y social de cada individuo.

En el presente artículo, describimos solamente las características de la empatía, dados los tiempos que estamos viviendo y la importancia de ser solidarios.

De acuerdo a los programas de la SEP, la empatía se define como:

“La fortaleza fundamental para construir relaciones interpersonales sanas y enriquecedoras, ya que nos permite reconocer y legitimar las emociones, los sentimientos y las necesidades de otros. Es la chispa que detona la solidaridad, la compasión y la reciprocidad humana”.

Se podría decir que la empatía incluye al mismo tiempo componentes afectivos y cognitivos (asociados al procesamiento de la información).

Los primeros se encuentran relacionados con la habilidad para “sentir las emociones de los demás”, en tanto que los segundos se ocupan de la capacidad para tratar de entender las causas que llevaron a las demás personas a sentirse así.

Cómo desarrollar esta habilidad

Definitivamente, la empatía es una de las cualidades más importantes cuando se trata de vivir en armonía. Al igual que las demás habilidades sociales, es más fácil su desarrollo durante la infancia, pero sin importar la edad, siempre es un buen momento para aprender a ser más empáticos.

A continuación, les presentamos algunos consejos publicados en la revista digital “La mente es maravillosa”.

Entrenar la capacidad de escuchar

El primer paso para “ponerse en los zapatos de los demás”, es aprender a escuchar. Eso no significa entender solamente sus palabras, sino ir más allá, prestar atención a la comunicación no verbal. Por ello es muy importante:

- No interrumpir.
- Dar una opinión hasta el final o antes si nos la solicitan.
- Escuchar sin juzgar al otro.
- Fijarse en el lenguaje corporal.
- Este último punto es más importante de lo que parece, ya que sus gestos y posturas nos aportarán indicios acerca de las emociones del interlocutor.

Mantener la calma

A veces, decimos que tenemos toda la intención de entender a alguien, pero lo hacemos desde un estado alterado, molesto o enfadado y así no es posible ser empático. Por eso es primordial mantener la tranquilidad y con un ánimo relajado. Si le cuesta trabajo hacerlo, intente controlar la respiración o contar hasta diez.

Preguntar por las emociones y no por los datos

Si queremos desarrollar la empatía, debemos prestar mayor atención a las emociones, que a los datos. Por ejemplo, un amigo nos dice que terminó con su novia. Una persona poco empática diría “Vamos a una fiesta para que conozcas otra persona”. En cambio, alguien entrenado en la empatía preguntaría “¿Y cómo te sientes?”.



Desarrollar la empatía puede considerarse un arte, una habilidad que nos permitirá llevarnos mejor con los demás, ser y tener mejores amigos e incluso mayores probabilidades de éxito en la vida personal, académica y profesional.



Carencias psicoafectivas

Qué hermoso es ser niño, cuántas cosas tenemos a nuestro alcance sin preocuparnos de nada, tan solo basta con cubrir todas nuestras necesidades físicas y afectivas, parece fácil.

Tener un hijo se refiere a mucha responsabilidad, no es el hecho de atenderlo cuando llora, cuando hay que cambiarle el pañal, enseñarle a controlar esfínteres, a comer, a sus enfermedades y correr al médico, las vacunas, la escuela, cuidar de los amigos... ya me estresé.

Tener un hijo es dotarlo de habilidades psicoafectivas, que poco se toman en cuenta.



El dotar de afecto a un infante es importante y parece ser lo menos, puede existir en el niño la sensación de no ser querido, de sentirse insatisfecho e incluso de sentirse abandonado, buscando en la adultez cubrir este tipo de sentimiento en el otro.

Todo suma, cada tipo de relación que se genera en el interior de la familia, así como los espacios sustitutos, como el jardín de niños, juegan un papel importante en el desarrollo normal por el que debe pasar todo niño o niña.

Cuando desde casa se facilita la expresión de sus sentimientos, se dan herramientas para afrontar conflictos que contribuyen a la adaptación, es decir, nutrirlos emocionalmente.

En la infancia, los niños van aprendiendo de su entorno familiar, es como tener, al nacer una bolsa vacía que vamos llenando de significados, constructos. Ninguno de los padres toma un pizarrón, sienta a su hijo y le explica: Esto es ser pareja, hermano, amigo, conocido o a relacionarse con otros seres de la Tierra. Cada cosa que hacemos, por mínima que sea, va construyendo una forma de relacionarnos y ser adultos.

Los trastornos del comportamiento, actitudes de rebeldía, de retraimiento, bajo rendimiento escolar, podrían ser algunos síntomas en la infancia.

El afecto no se refiere en sí a los besos y abrazos, también implica la atención, escucharlos, jugar con ellos, cuando un niño llora solemos minimizar sus problemas porque como adultos sabemos que se resolverán, sin embargo, para ellos, queda un patrón de comportamiento de cada situación vivida, que replicamos sin cesar a lo largo de nuestra vida, hasta que aprendemos socialmente otro patrón de resolver, es decir, existen momentos en nuestro ciclo vital en donde pueden detonarse situaciones en la infancia.

Hay que tener en cuenta que en la infancia se configura el autoconcepto, que es un proceso y que cuando se comienza a ir a la escuela, contribuye a desarrollar las capacidades del niño, comenzará a recibir evaluaciones de sus maestros, compañeros que, de acuerdo con su rendimiento, esta evaluación influirá en su forma de percibir su propio proceso de aprendizaje, que después se transformará en el trabajo, relaciones afectivas, de pareja.

La influencia de los padres es incuestionable y evolutiva según el ciclo de vida, cuando los padres reconocen la creciente madurez del hijo adolescente, adulto, se va democratizando la toma de decisiones, los hijos, considerarán estas experiencias para apoyar en lugar de contradecir.



No es que el adulto quiera llamar la atención, sino que la niñez-adolescencia siempre opera como representante y portadora de los primeros signos de malestar familiar, social y personal.

Niños y consumo de alimentos

El ser humano es un organismo que está en necesidad constante de consumo de alimento. Una adecuada nutrición en la etapa de la niñez es vital para el adecuado crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud.



En 2019, la UNICEF publicó un documento llamado “Niños, alimentos y nutrición”, donde comenta: “Al menos uno de cada tres niños y niñas menores de cinco años padece desnutrición o sobrepeso (a nivel mundial), y señala que, en México, la obesidad y el sobrepeso afectan a 1 de cada 3 niños de 6 a 11 años.”

Por otro lado, también menciona: “A nivel mundial, aproximadamente dos de cada tres niños entre los seis meses y los dos años, no reciben alimentos que potencien el crecimiento adecuado de sus cuerpos y cerebros, lo que puede perjudicar su desarrollo, interferir con su aprendizaje, debilitar su sistema inmunológico, aumentar su vulnerabilidad ante las infecciones, etc.”

En 2018, Elsa B Gaona-Pineda y colaboradores, publicaron un artículo llamado “Consumo de grupos de alimentos y factores socio-demográficos en población mexicana”.

Dicha publicación fue un análisis de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. En ella, describen qué porcentaje de cada grupo de alimento consumen los niños en México.

Porcentaje de consumo de alimentos recomendables

| | Preescolares (1 a 4 años) | Escolares (5 a 11 años) |
|--------------------|------------------------------|----------------------------|
| Frutas | 43.4% | 45.7% |
| Verduras | 18.5% | 22.6% |
| Leguminosas | 54.3% | 60.7% |
| Carne no procesada | 38.2% | 40.2% |
| Agua | 82.4% | 85.9% |
| Huevo | 47.1% | 48.8% |
| Lácteos | 73.8% | 66.6% |

Porcentaje de consumo en alimentos no recomendables para consumo cotidiano

| | Preescolares | Escolares |
|-------------------------------------|--------------|-----------|
| Carnes procesadas | 22.3% | 22.5% |
| Comida rápida y antojitos mexicanos | 8.7% | 15.6% |
| Botanas, dulces y postres | 62.5% | 61.9% |
| Cereales dulces | 50.5% | 53.4% |
| Bebidas no lácteas endulzadas | 74.1% | 81.5% |
| Bebidas lácteas endulzadas | 38.2% | 40.4% |

El estudio anterior, nos revela cómo el porcentaje de consumo más bajo lo tienen las verduras y el más alto las bebidas no lácteas endulzadas, información que se puede asociar claramente con los datos mencionados por la UNICEF en relación al sobrepeso, obesidad y desnutrición.

Enrique Romero-Velarde y colaboradores publicaron en 2016 el “Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos”, donde manifiesta la forma ideal en cómo un niño debe iniciar su alimentación. Lactancia materna exclusiva durante seis meses; para después continuar la alimentación complementaria con la introducción de carnes, verduras, frutas y cereales adicionados con hierro a partir de los seis-siete meses; leguminosas a los siete-ocho meses; derivados de leche (queso, yogurt, y otros) entre ocho-12 meses; huevo y pescado a partir de los ocho-12 meses y la incorporación de frutas cítricas y leche entera posterior a los 12 meses de edad. Prácticamente después de esta edad se incorporan a una dieta familiar cotidiana, cuidando los hábitos adecuados de nutrición.



El panorama es muy claro, así mismo las adecuadas prácticas de alimentación que debe llevar los niños en este país. Es recomendable que la familia adopte adecuados hábitos de alimentación, para ello puede ser importante una asesoría por profesionales de la nutrición.

Expresión de sentimientos

Los sentimientos son estados de ánimo que se producen en nuestra mente, a nivel consciente, como reacción a ciertos hechos o circunstancias de la vida. Esto lo apunta Nelson Moreno Ceballos y colaboradores en la publicación “Asistencia psicológica a niños víctimas de desastres” (2012).

Otra definición del documento de la UNICEF (www.unicef.cl) “¿Te suena familiar? Expresar los sentimientos”. Son descritos como estados afectivos relativamente permanentes, que se instalan en nosotros y tiñen con su afecto una situación o relación.

Existen sentimientos llamados básicos, la tristeza, la alegría, el temor, el descontento. No se consideran buenos, ni malos, es algo que brota de cada uno, poniendo como responsabilidad lo que hacemos o dejamos de hacer con esos sentimientos.

En el periodo de la niñez es cuando se aprende la expresión de sentimientos y una de las formas básicas de aprendizaje de los pequeños es por imitación, por lo tanto es de gran importancia que los padres, educadores y la sociedad conduzcan a los niños a realizar esta acción de forma favorable.

Nelson Moreno Ceballos nos da siete puntos para ayudar a los niños a enfrentarse a sus sentimientos, para que ellos sean aceptados y respetados.

- 1.- Escuchar con silencio y atención.
- 2.- Aceptar los sentimientos con una palabra o gesto para mostrar atención.
- 3.- Darle un nombre a los sentimientos. “Veo que estás muy enojado, debió ser doloroso para ti”.
- 4.- Puede conceder al niño sus deseos en la imaginación. “¡Cuánto me gustaría poderte dejar salir!”.
- 5.- Podemos ponernos de su parte y mostrarle solidaridad.
- 6.- Podemos involucrarlos en una actividad física o juego que aleje su dolor.
- 7.- Todos los sentimientos pueden aceptarse, pero ciertas acciones deben restringirse. «Me doy cuenta de lo enojado que estás con tu hermano, pero no con los puños. La violencia es absolutamente inaceptable en esta casa.»

En el caso de los bebés o niños muy pequeños, no han desarrollado el lenguaje y la expresión de sentimientos, cuando lo hacen es por voces o acciones (llorar o berrinche).

El documento “Cómo enseñar a su hijo acerca de los sentimientos, entre el nacimiento y los dos años de edad”, del Centro sobre los Fundamentos Sociales y Emocionales del Aprendizaje Temprano, Universidad Vanderbilt, menciona que lo más importante que pueden hacer para ayudar a los niños a aprender sobre los sentimientos, es satisfacer las necesidades de sus bebés, quererlos, cuidarlos y consolarlos cuando están perturbados.

Esto con la finalidad de ayudarlos a entablar relaciones estrechas y cariñosas.

Se recomienda algunas acciones diarias para ayudarlos a aprender sobre los sentimientos, algunas de ellas son: Leer cuentos, usar títeres, jugar a esconder su cara, observar a su hijo mientras hace sonidos o tocar texturas, utilizar canciones, todo ello con el enfoque a sus sentimientos para conocer y expresarlos mejor.



Característica importante en el desarrollo de un niño o niña es saber expresar los sentimientos de forma oportuna y adecuada para un apropiado desenvolvimiento en la vida y la sociedad.

Siempre será buena opción el apoyo de un especialista en la materia, ya sea de forma presencial, virtual o la opción que más le convenga.

La conducta en la niñez

La conducta es definida como todo aquel comportamiento que realizamos en una determinada situación. Así lo refiere María José Garrido en “Fundamentos de la modificación de conducta problema en el aula”. De igual manera, se comenta que existen dos tipos de conductas fundamentales descritas por Pávlov, ellas son:

- **Conductas automáticas.** Vienen dadas de forma genética y por tanto son innatas, no necesitan de procesos de aprendizaje para que aparezcan.
- **Conductas voluntarias.** Adquiridas a través de la experiencia.



Renata da Silva y Silvana Calvo publicaron “La actividad infantil y el desarrollo emocional en la infancia”, ahí refieren a “Vigotski” y sus colaboradores, en el texto comenta que ellos consideraron que al principio (al iniciar la etapa de la niñez) predominan afectos instintivos, relacionados con aspectos biológicos del organismo y después ocurren modificaciones de acuerdo con la actividad establecida para satisfacer necesidades en la relación con el contexto social en que vive el individuo.

Al hablar de la infancia, es interminable la cantidad de conductas que van adquiriendo, sin embargo, existen algunas que no son adecuadas y los padres pueden llegar a sentir preocupación por ellas.

En el portal de educación infantil y primaria educapeques.com se mencionan tres pautas para corregir los problemas de conducta infantil de forma efectiva.

- **La claridad.** Cuando se les dan instrucciones a los niños, es muy importante que sea claro, por ejemplo, no será nunca lo mismo que se le diga que se porte bien o que no se porte mal, que decirle que es lo que está correcto hacer y qué no.
- **Se debe ser constante y coherente.** Cada vez que se vea en el pequeño una mala conducta, ésta debe ser corregida, si se presenta de nuevo corregirla y así siempre que se dé. Por otro lado, se debe tener claro que los niños imitan comportamientos, así que si los padres hacen algo el infante también lo hará.
- **Complicidad y consenso.** Es completamente necesario que todos los miembros de la familia y las demás personas que sean responsables de los niños, apliquen las mismas normas y pautas la hora de enseñar y corregir lo malos hábitos de conducta.

Así mismo, oferta técnicas para la modificación de la conducta infantil, ellas son:

- **Quitar la atención.** Por ejemplo, ante un berrinche, el niño puede aprender que con la mala conducta recibe cierta atención y/o satisfacen sus demandas ante los adultos.
- **Tiempo fuera.** Es una técnica que evita que la situación se salga de control. Se utiliza cuando el niño y/o niña hace alguna travesura o conducta indeseada. Como golpear a un amiguito o hermano, tirar los juguetes o cosas al suelo.
- **Economía de fichas.** Sirve para reforzar una buena conducta, como ejemplo, si queremos que el niño haga el aseo de su cuarto, cada que lo realice se le da una ficha con valor, puede ser el valor de un dulce o de tiempo para el celular.

Las conductas vienen influenciadas por el ámbito donde se desenvuelve el infante, sin embargo, es importante que cada parte tome responsabilidades para formar honorables ciudadanos.



RECETAS



Molletes horneados (1 porción)

Ingredientes

- 1/2 Taza de frijoles cocidos y molidos.
- 1 Bolillo integral sin migajón.
- Chorizo con champiñones.
- Queso panela.

Procedimiento

- Cortar el pan a la mitad.
- Untar de frijoles molidos el pan.
- Colocar chorizo frito con champiñones y los trozos de queso en el pan.
- Meter al horno 5 minutos para que se doren y se derrita un poco el queso.
- Puede acompañar con salsa pico de gallo al gusto. Servir calientes.

Consulta ésta y otras recetas más en www.yakult.com.mx

Testimonio de salud

Lilia Pérez

Yo estoy muy agradecida, porque en septiembre de 2019 me operaron por un cáncer de colón, me hicieron una colectomía o corte de una parte de mi intestino y de igual forma quedé con una colostomía o bolsa para contener el intestino de forma temporal hasta mi reconexión.

Cuando tienes bolsa pegada a tu cuerpo con una barrera de látex, se complica mucho el manejo de la piel y se hacen grietas o cortadas en tu estoma (una abertura quirúrgicamente creada que une una parte de una cavidad corporal con el exterior). Entonces, una doctora especialista me recomendó siempre ponerme Yakult sobre mi piel antes de pegar la barrera y luego la bolsa. Desde entonces, mi piel se ve tan sana, sin ninguna cortada, rozadura e infección.

En mayo reconectan mi intestino y quiero felicitar a Yakult porque sus productos son muy buenos, tanto para consumo como para curación de heridas, basta poner poco en tu piel y se conserva íntegra. De igual forma, para mi futura reconexión bebo a diario dos **Yakult**, para que mi flora intestinal este al 100% y poner a mi colon a trabajar correctamente.

Les deseo lo mejor y muchas gracias por darnos salud.



Vida Sana
Romance 99.5 FM



En mayo continuamos con nuestra labor de difundir mensajes de salud a través de nuestro programa de radio "Vida Sana", que se transmite por la estación Romance 99.5.

■ Tema

Lenguaje y comunicación

■ Fecha

14 de mayo / 9:00 a.m.

5 Consejos para fortalecer el SISTEMA INMUNE y prevenir enfermedades

ALIMENTACIÓN



Fortalece tu sistema inmune con una alimentación saludable y equilibrada.

EJERCICIO EN CASA



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

DORMIR BIEN



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

CONSUME PROBIÓTICOS



El *Lactobacillus casei* Shirota previene enfermedades intestinales e infecciosas al fortalecer tu sistema inmune.

SONREÍR



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



SISTEMA INMUNOLÓGICO Y ALIMENTACIÓN

El sistema inmunológico es un medio que poseemos los seres vivos y que actúa para defendernos de agentes externos y mantener la salud. Podemos ser invadidos por bacterias, virus, parásitos, hongos, toxinas, células cancerígenas, etc.

Una de las características en las que podemos influir para que trabaje de forma adecuada es una correcta alimentación en la búsqueda de un estado nutricional óptimo.



EXISTEN RECOMENDACIONES PUNTUALES PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN Y CON ELLO MANTENER EN FORMA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.

- ALIMENTACIÓN Y ENERGÍA.**  Debe ser lo suficiente, ni mucho ni poco.
- GRASAS SALUDABLES.**  Aceite de oliva, aguacate, nueces.
- VITAMINA C.**  Limón, naranja, piña, toronja, fresa, guayaba, kiwi, etc.
- VITAMINA A.**  Verduras o frutas color rojo, anaranjado o amarillo.
- VITAMINA E.**  Aceites vegetales, verduras de hoja verde, frutos secos.
- ÁCIDO FÓLICO.**  Verduras de hoja verde, leguminosas, semillas.
- VITAMINA B12.**  Carne, pescado, huevos, lácteos.
- HIERRO.**  Carne roja, pescado, huevo.
- ZINC.**  Carne, nueces, granos enteros, leguminosas.
- SELENIO.**  Pescado, ajo, marisco, huevo.
- PROBIÓTICOS.**  Se encuentran en los productos Yakult.
- PREBIÓTICOS.**  Zanahoria, cebolla, plátano, avena.

LA ADECUADA INGESTA DE ALIMENTOS PROVEE VARIEDAD DE VITAMINAS, MINERALES Y NUTRIENTES QUE POSIBILITAN AL CUERPO PARA TRABAJAR MEJOR Y LO MAS PROBABLE, MANTENER LA SALUD.



RESERVACIONES
3826 0094 | 3825 1880

SUEHIRO.COM.MX

Consejos de PREVENCIÓN para evitar el contagio



EVITA EL CONTACTO

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



NO SALUDES

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



LAVA TUS MANOS

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



ESTORNUDA DE MODO SEGURO

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



CONSUME PROBIÓTICOS

El *Lactobacillus casei* Shirota previene enfermedades intestinales e infecciosas al fortalecer tu sistema inmune.