

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVII / No. 318 / Distribución Gratuita

Resiliencia y COVID



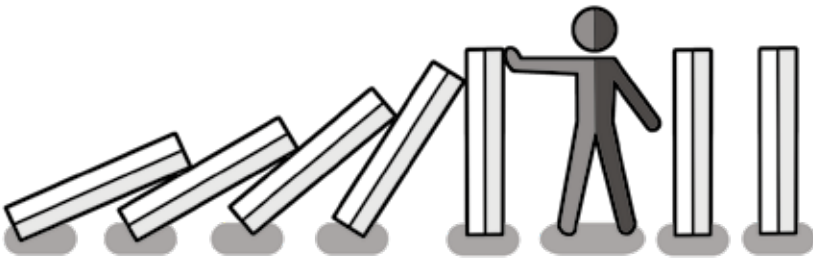
La pandemia por COVID 19 nos ha afectado a todos de alguna forma. Muchas personas han perdido familiares, sus trabajos y la cercanía a seres queridos, esta situación nos ha obligado a vivir bajo una nueva “normalidad”. Sin embargo, también ha representado una valiosa oportunidad para salir fortalecidos ante la crisis, lo que se conoce como “resiliencia”. Lo invitamos a leer las siguientes páginas de [Familia Yakult](#) para conocer más al respecto.

Atentamente / Comité Editorial

La resiliencia

De acuerdo a la Real Academia Española, la resiliencia se define como “la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos”. Aplicado en términos de salud mental, se refiere a la capacidad de sobreponerse ante la adversidad, fuentes de tensión o eventos traumáticos e incluso salir fortalecido de estos.

Sin embargo, eso no quiere decir que la persona que es resiliente no experimenta dificultades o angustias a lo largo de su vida, ya que sufrir dolor y tristeza forman parte del crecimiento personal, de hecho, no es posible desarrollar la resiliencia sin haber atravesado antes por obstáculos que hayan afectado nuestro estado emocional.



● Cómo se desarrolla

La resiliencia no es una característica innata de las personas. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por todos. A continuación, le presentamos los siguientes consejos para construir la resiliencia, de acuerdo a la Asociación Americana de Psicología.

- **Construya relaciones.** Es fundamental mantener una buena relación con los miembros de su familia y amistades. Aceptar la ayuda de las personas que lo quieren y escuchan fortalece la resiliencia. También puede ser de ayuda mantenerse activo en grupos de la comunidad, por ahora con la pandemia lo ideal es recurrir a grupos de redes sociales.
- **Evite ver las crisis como obstáculos insuperables.** A veces es imposible evitar que ocurran eventos que producen mucha tensión, pero sí es posible cambiar la manera como los interpreta y reacciona ante ellos. Trate de confiar en que las cosas mejorarán tarde o temprano.

- **Acepte que el cambio es parte de la vida.** Tenga en cuenta que, en ocasiones, como resultado de una situación adversa, no siempre es posible alcanzar nuestras metas, pero aceptarlo puede ser útil para enfocarse en las circunstancias que sí puede modificar.
- **Trabaje para cumplir sus metas.** Para eso es importante establecer primero objetivos realistas y después haga algo con regularidad que le permita alcanzarlos. Aunque a veces parezca que es un logro pequeño, representa un escalón más para llegar a la cima.
- **Tome decisiones en momentos importantes.** En situaciones adversas, actúe de la mejor manera que pueda, pero lleve a cabo acciones decisivas, lo cual funciona mejor que simplemente ignorar los problemas.
- **Cultive una visión positiva de sí mismo.** Desarrollar la confianza en su capacidad para resolver problemas y confiar en sus instintos ayuda a construir la resiliencia.
- **Mantenga las cosas en perspectiva.** Aun cuando se enfrente a eventos muy dolorosos, trate de considerar la situación que le causa tensión en un contexto más amplio y mantenga una perspectiva a largo plazo.
- **Nunca pierda la esperanza.** El optimismo le ayudará a que le ocurran cosas buenas en la vida y evitará que pierda el camino en los momentos más difíciles.



En la presente crisis sanitaria, no se olvide de prestar atención a sus necesidades y deseos. En la medida de lo posible, realice aquellas actividades que le gustaban y encontraba relajantes. Asimismo, practique ejercicio de manera regular. Hacerlo le ayudará a mantener su mente y cuerpo listos para enfrentarse a situaciones complicadas.

Comité Editorial

Abril de 2021. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Erick Yael Rodríguez Bocanegra. **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: 33 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. 33 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, **Tepatitlán:** 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



Resiliencia y COVID 19

De acuerdo al portal del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, la **resiliencia comunitaria** se refiere a “la capacidad del sistema social para responder a las adversidades que están afectando al mismo tiempo y de manera semejante al colectivo, mientras se desarrollan y fortalecen los recursos con los que ya se cuenta, para reorganizarse”.

Después del temor y los desajustes iniciales a la vida cotidiana que ocasionó la pandemia por COVID 19, se contrapusieron mecanismos de compensación, como conductas de autoafirmación, exaltación de valores propios, aumento de la participación en la política, luto generalizado y actos de homenaje, entre otros.

Resiliencia comunitaria en tiempos de COVID

La resiliencia comunitaria se construye a diario, cuando las personas participan de manera activa de la siguiente forma:

- Realizando un consumo responsable.
- Siguiendo las medidas preventivas establecidas, como el lavado de manos y el distanciamiento social. Esto contribuye a solidarizarse con otras personas que también sobrellevan la adversidad, por ejemplo, pacientes y personal de salud.
- Manteniendo un enfoque en derechos humanos. Por ejemplo, comprendiendo que las estadísticas reportadas por los medios oficiales representan vidas de personas y no solamente números.
- Empatizando con las personas que han padecido la enfermedad y sus familiares, así como con las que no pueden realizar el confinamiento en sus casas, debido a su situación económica o demanda laboral.
- Cultivando redes de apoyo en el vecindario y amistades. Por ejemplo, en el caso de tener un vecino con COVID y en cuarentena dentro de su domicilio, brindan apoyo a la persona y su familia.

- Compartiendo actividades con las personas mayores que viven en la misma casa. A veces, escucharlos es la mejor forma de ayudarlos.



Factores que favorecen la resiliencia comunitaria

- A menores desigualdades entre sí, mayor cohesión social.
- La sensación que se produce al actuar de manera conjunta y lograr el efecto esperado genera eficacia colectiva.
- El sentido de compromiso activo de cada persona con su grupo de pertenencia.
- La identidad cultural que refuerza los lazos de solidaridad en casos de emergencia y brinda autoestima colectiva.
- El humor social ayuda a hacer más ligera la situación actual y permite analizar más objetivamente lo que sucede.

¿Cómo podemos fortalecer la resiliencia en tiempos de COVID-19?

El Gobierno de México, a través de su sitio en internet, comparte los siguientes consejos para desarrollar la resiliencia durante la presente pandemia:

- Reconocer nuestras emociones y expresándolas.
- Buscar ser más asertivos con las demás personas.
- Repartir las tareas del hogar y del cuidado de enfermos en casa, para evitar sobrecargas físicas y emocionales.
- Consultar solamente las fuentes oficiales de información y compartirlas con las personas a su alrededor.
- Hablar con datos confiables y un lenguaje claro a todas las personas que integran el hogar, lo cual incluye a los niños.

Para nadie es un secreto que el mundo se encuentra en una crisis sanitaria ocasionada por el virus COVID-19 y que la vida como la conocíamos se modificó de manera súbita. Sin embargo, la forma cómo la enfrentemos, de manera personal y comunitaria, puede ayudarnos a fortalecernos de forma individual, familiar y social.

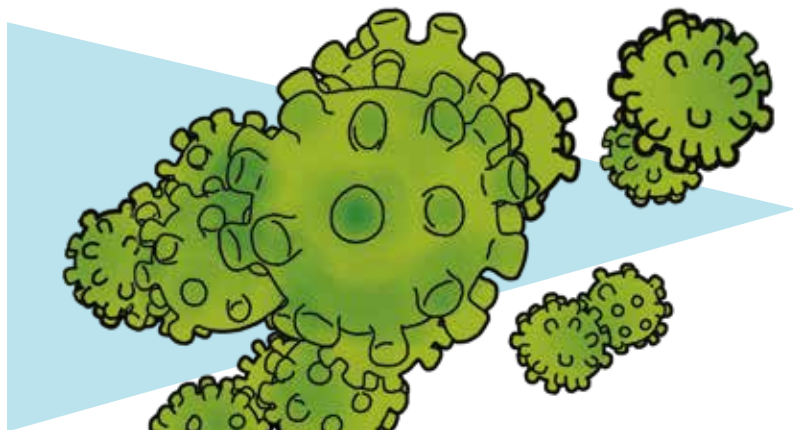


Salud mental y COVID

La pandemia ha modificado radicalmente la forma de vida de las personas y esto ha traído consigo inseguridad, rutinas que se han visto alteradas, presiones económicas y aislamiento social, lo cual ha incrementado a su vez la ansiedad y el estrés.

Asimismo, el temor por enfermarse o que un ser querido lo haga, la incertidumbre sobre cuánto tiempo durará la pandemia y el futuro, el exceso de información y los rumores, pueden contribuir a incrementar la sensación de pérdida de control sobre nuestras propias vidas.

Aunado a lo anterior, las estadísticas muestran un aumento de estrés y trastornos de salud mental en nuestro país y todo el mundo, como la depresión. Por fortuna, es posible evitarlos siguiendo los siguientes consejos de la Organización Mundial de la Salud.

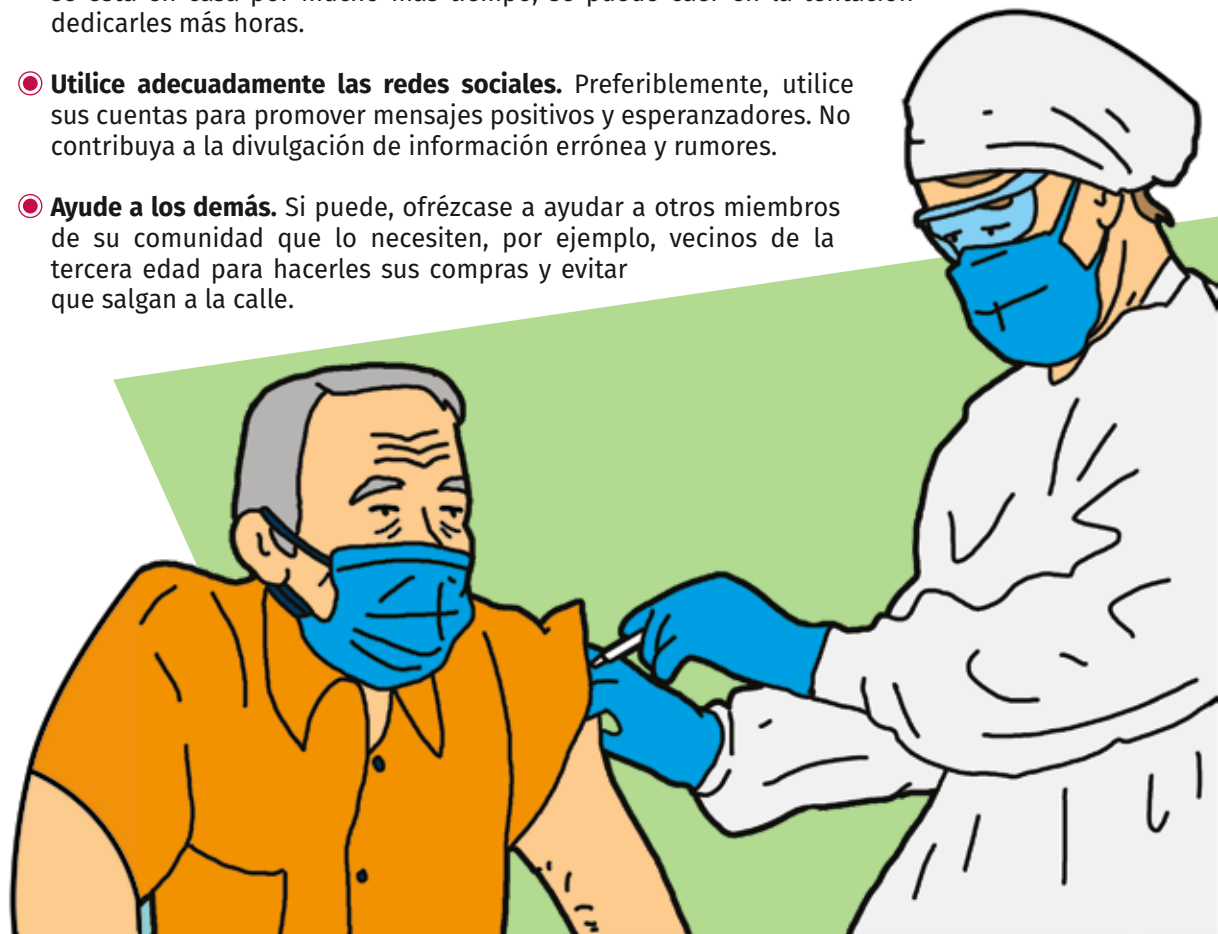


Manténgase informado. Escuche las recomendaciones de las autoridades, recurra a fuentes informativas fiables y manténgase al día de las últimas noticias de la Organización Mundial de la Salud en las redes sociales.

Siga una rutina. Conserve sus prácticas diarias en la medida de lo posible o establezca nuevas actividades.

- Levántese y acuéstese todos los días a la misma hora.
- No descuide su higiene personal.
- Lleve una alimentación saludable y en horarios fijos.
- Haga ejercicio de forma regular.
- Establezca horarios para trabajar y también para descansar.
- Reserve un tiempo para hacer las cosas que le gustan.

- **Reduzca la exposición a las noticias.** Intente limitar la frecuencia con la que ve, lee o escucha noticias que le causen preocupación o estrés, quizás una vez al día sea suficiente.
- **El contacto social sigue siendo importante.** Mantenga un contacto regular con sus seres queridos por teléfono o internet.
- **Evite la ingesta de alcohol y drogas.** No empiece a consumir bebidas alcohólicas si nunca lo había hecho. Tenga en cuenta que las drogas son la peor forma para enfrentarse al miedo, la ansiedad, el aburrimiento o el aislamiento social.
- **Controle el tiempo que pasa frente a una pantalla.** Aunque lo considere una distracción sana, a veces se pierde la noción del tiempo y se puede convertir en una adicción.
- **No abuse de los videojuegos.** A veces, pueden ser una buena forma de relajarse, pero cuando se está en casa por mucho más tiempo, se puede caer en la tentación dedicarles más horas.
- **Utilice adecuadamente las redes sociales.** Preferiblemente, utilice sus cuentas para promover mensajes positivos y esperanzadores. No contribuya a la divulgación de información errónea y rumores.
- **Ayude a los demás.** Si puede, ofrécase a ayudar a otros miembros de su comunidad que lo necesiten, por ejemplo, vecinos de la tercera edad para hacerles sus compras y evitar que salgan a la calle.



Si debe permanecer en casa, mantenga un estilo de vida saludable, lo que incluye seguir una alimentación sana, consumo de probióticos, dormir el tiempo suficiente, realizar actividad física de forma regular y mantener el contacto con sus seres queridos en casa y a través del teléfono con sus familiares y amigos que no pueda ver tan seguido como quisiera.

El duelo

Para hablar de duelo, sin duda alguna tenemos que referirnos a la doctora en medicina y psiquiatría Elizabeth Kübler Ross, ya que describió cinco etapas para afrontar los procesos de duelo, mismas que pueden ayudar a entender lo que sufre una persona con la pérdida de un ser querido.

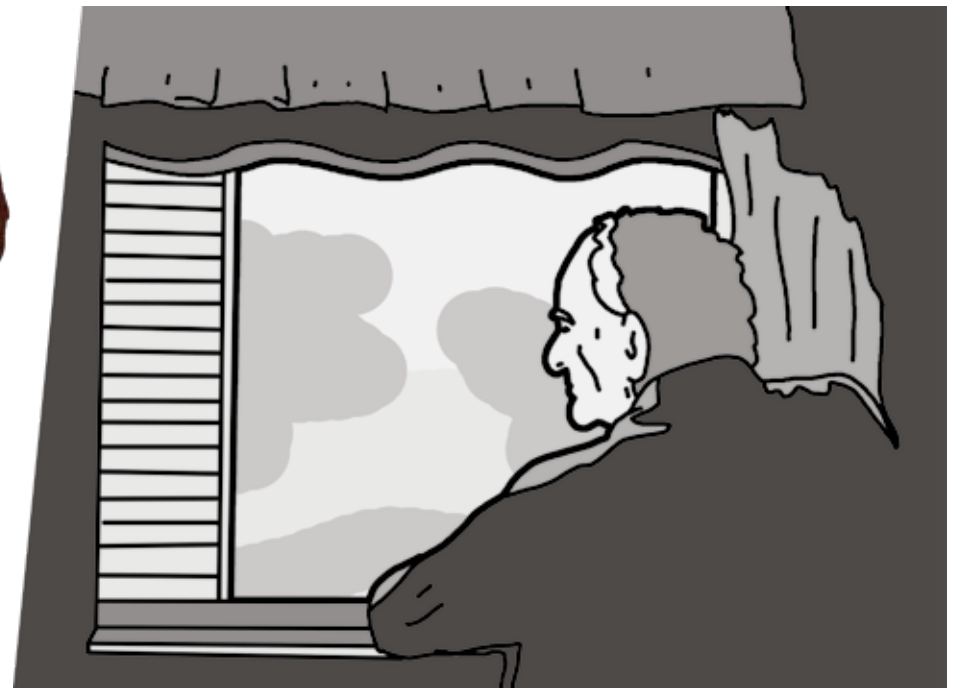


Las etapas son:

- Negación
- Ira
- Negociación
- Depresión
- Aceptación o rechazo

- **Negación.** Aunque suena un poco extraño, para la persona que vive la muerte de un ser querido, pasa por un momento de incredulidad, negar lo que ha sucedido crea una sensación de aplazamiento de la realidad, el golpe llega no tan fuerte, aunque definitivamente tiene que llegar el momento en que esta forma de sentir y pensar ya no es compatible con la realidad por lo que se abandona esta etapa.
- **Ira.** En esta etapa surge la frustración, al darse cuenta que no se puede hacer cosa alguna por revertir la situación. Una de las formas de expresión de la ira es la búsqueda de culpables, éstas pueden ser desde la familia, la sociedad, Dios, uno mismo, etc. Hay que contemplar que es un sentimiento necesario, que cuanto más pronto se presente más pronto desaparecerá.
- **Negociación.** Esta es una etapa corta por su propia naturaleza, ya que como su nombre lo dice es tratar de negociar ya sea con Dios o con la vida de que las cosas no sucedan a cambio de algo que nosotros propongamos a cambio.
- **Depresión.** Es el momento en que se toma conciencia plena de la realidad, de lo acontecido, se genera una sensación de vacío. Inicia la presencia de tristeza, melancolía, aislamiento, desesperanza, cansancio, entre otras. Aquí la gran importancia es transcurrir el momento justo en depresión para pasar a la siguiente etapa. Consideremos que es una etapa importante ya que es un proceso que nos adapta a los cambios que se presentan en la vida.

- **Aceptación.** Esta etapa se caracteriza por la comprensión de lo sucedido, hay adaptación a la vida, las actividades y poco a poco se experimentan momentos alegres, los días se viven con más calma que en las etapas anteriores.



Por otro lado, de acuerdo a la Asociación Americana de Psicología es recomendable realizar las siguientes acciones para continuar con la vida:

- Hablar sobre la muerte de su ser querido (amigos, colegas).
- Aceptar sus sentimientos (tristeza, rabia, frustración, etc.).
- Cuidar la salud, alimentación sana, ejercicio, descanso adecuado.
- Ayudar a otras personas a lidiar con la pérdida. Ayudar a otros será beneficioso para ambos.
- Rememore o celebre la vida de su ser querido. Enmarcar una foto, ponerle el nombre a un bebé, hacer un jardín en su memoria, etc.

Siempre será recomendable buscar ayuda profesional, la Universidad de Guadalajara (CUCS) ofrece servicios en la clínica "Clínica duelo y atención del suicidio" (33 1058 5288) en el cual ofrecen servicios de terapia individual, acompañamiento, taller "aprendiendo la pérdida", entre otros.

La vida trae consigo etapas difíciles de afrontar como la muerte de un ser querido, o una nueva forma de vivir durante y después de una pandemia como la Covid 19.

Historia de la alimentación humana

Si algo ha cambiado a lo largo de nuestra historia es la alimentación. La forma de obtener energía juega un papel determinante en el rumbo de la evolución del ser humano. La facilidad o dificultad para obtener alimentos determina la actividad física de las personas y la clase de nutrientes que obtenemos mediante la dieta influye en nuestra figura y en la forma de convivencia.

La importancia de los carbohidratos en la dieta

Los carbohidratos son la principal fuente de energía de ellos se extrae glucosa que será utilizada como combustible para los músculos y cerebro. Hace millones de años la alimentación era a base de plantas y de ellas extraían los azúcares. Esta manera de alimentarse le permitió sobrevivir en el medio donde se desempeñaba.

En un artículo de la revista “Nutrición Hoy” de 2008 “la alimentación en la evolución del hombre”, menciona que en los principios de la humanidad se consumía exclusivamente frutas, más tarde con la deforestación de las selvas, los humanos salieron a buscar otro tipo de alimentos e incluyeron las raíces, vegetales y nueces. Con este cambio vinieron las primeras modificaciones en la dentadura y la manera masticar significó una ventaja para el nuevo estilo de vida. Más tarde con la incorporación de grasa de origen animal y carne, el cerebro creció más rápidamente y el tubo digestivo se acortó dando lugar a una digestión más efectiva.

Alguna vez fuimos cazadores

La adaptación de los grupos de personas para cazar también determinó muchas de sus capacidades de desarrollo físico, las cuales se conservan hasta nuestros días, pero se han visto menguadas debido a la manera en la cual obtenemos los alimentos en la actualidad. Cazar una presa no exige la misma capacidad que empujar un carrito de supermercado.



Las adaptaciones modernas

Con el desarrollo de la tecnología de alimentos se ha disminuido la participación de los humanos en la producción de alimentos, los cuales se adaptan mucho mejor al estilo de vida de la sociedad moderna. De hecho, somos muy parecidos a nuestros antepasados y tenemos capacidades muy similares, pero nos hemos dejado seducir por las comodidades de nuestros tiempos.

Dieta moderna

Dejando de lado que los alimentos procesados no son la mejor opción y que no promueven la salud, debemos decir que las personas que han sido conscientes de esto de una manera o de otra han buscado llegar a una dieta que sea mucho más compatible con nuestro metabolismo y que promueva los hábitos adecuados, precisamente algo parecido a lo que comían nuestros antepasados, pero con algunos toques actuales. Esta dieta se asemeja mucho a la “dieta correcta” que incluye frutas, verduras, cereales de grano entero, alimentos de origen animal y frutos secos.

**Si
n
d
u
d
a
n
u
e
s
t
r
o
c
u
e
r
p
o
h
a
t
r
a
t
a
d
o
d
e
a
d
a
p
t
a
r
s
e
a
l
o
s
c
a
m
b
i
o
s
d
e
a
l
i
m
e
n
t
a
c
i
o
n
y
d
e
a
c
t
i
v
i
d
a
d
e
a
c
t
i
v
i
d
a
f
i
s
i
c
a,
p
e
r
o
e
s
n
e
c
e
s
a
r
i
o
s
a
b
e
r
q
u
e
t
i
e
n
e
l
i
m
i
t
e
s.
E
l
i
j
a
l
o
n
a
t
u
r
a
l
y
s
a
l
u
d
a
b
l
e.**



Redes de apoyo

Según www.geosalud.com, un evento traumático es aquel suceso que ocurre de improviso y tiene como características que genera confusión, miedo, horror, impotencia, amenazas a la integridad o la muerte. Dichos eventos pueden generar secuelas tanto para el afectado como para su familia después de haber transcurrido los momentos más difíciles o al agravarse la situación, como es el caso de una enfermedad, como el cáncer, VIH, Parkinson, ansiedad o condiciones como adicciones o ser madres solteras. Por tal motivo es que a través de los años se han generado grupos de apoyo para poder llevar o sobrellevar la carga de una situación traumática, lo mejor es que es el recurso con más éxito en la recuperación para salir adelante.

De acuerdo al sitio “Cáncer.Net” los grupos de ayuda brindan un lugar seguro para compartir y trabajar sentimientos y desafíos así como aprender de los compañeros de grupo que también comparten sus experiencias de crecimiento, mejora, adaptación, entre otros. Igualmente comenta que en la mayoría de las situaciones los familiares y amigos aunque sean muy comprensivos no pueden entender exactamente los sentimientos que están viviendo, pudiendo esto llevar a la soledad y aislamiento. Dentro del proceso también pueden incluirse apoyos de equipo médico y familiar, dependiendo de las necesidades.

Existen tres tipos de grupos de apoyo

- Grupos de pares, quiere decir personas que integran el grupo y vivieron una experiencia similar.
- Grupo dirigido por profesionales para dirigir la conversación (psicólogo, trabajador social, etc.).
- Grupo dirigido por facilitador profesional (médicos, especialistas, etc.).

En circunstancias como las actuales, los grupos o apoyos en línea son una opción adecuada para aquellas personas que no pueden salir de casa, o que viven en lugares lejanos a las grandes ciudades. Es importante platicar con un especialista en el área a la cual le compete para conocer qué grupo de ayuda existe y puede quedar en condiciones adecuadas para su ayuda. Tal es el caso de una especialidad médica, algún psicólogo, trabajador social e incluso personas que ya vivieron la misma dificultad.



Una recomendación importante es que también se puede generar un apoyo terapéutico individual, esto a la par del grupo de apoyo, conlleva grandes beneficios para el crecimiento y desarrollo de la persona. Es importante descubrir o aceptar que estamos en una situación necesaria de apoyo, ya que puede ser casos muy diversos, como haber sufrido un secuestro, divorcio, abusos sexuales, víctimas de guerra, viudez, entre otras.

Es un panorama que no es agradable, sin embargo, cuando nos encontramos en un contexto traumático, la solución es salir en esa búsqueda de apoyo, ya sea en organizaciones no gubernamentales, privadas o de gobierno.

Algunos de los beneficios que se pueden obtener, de acuerdo a una publicación de Clínica Mayo son:

- Sentirse menos solo, aislado o juzgado.
- Disminuir la angustia, la depresión, la ansiedad o la fatiga.
- Hablar de manera abierta y sincera acerca de tus sentimientos.
- Mejorar la capacidad de afrontar desafíos.
- Mejorar la comprensión de una enfermedad y tu propia experiencia con ella.

Las opciones están ahí listas para ayudar en lo necesario.



RECETAS



Ensalada tricolor

Ingredientes

- 1/2 Taza de betabel.
- 1/2 Taza de zanahoria.
- 1 Mandarina (si no es temporada puede suplir por naranja o toronja).
- 1/4 Taza de miel.
- 7 Mitades de nueces. Arándanos. Agua simple potable.

Procedimiento

- Lave y desinfecte las verduras.
- Ralle la zanahoria y el betabel. Colóquelos en un tazón.
- Añada la mandarina en forma de gajos y mezcle.
- Trocee finamente las nueces e incorpórelas.
- Agregue los arándanos y un toque de miel.

Consulte ésta y otras recetas saludables en el sitio web de Yakult México www.yakult.com.mx

Ser positivo en la adversidad

La adversidad es definida por la Real Academia Española como una situación desgraciada en que se encuentra alguien. Y en esta temporada de pandemia, covid, y todo lo ya escuchado en el pasado fatídico nos hace recordar a tantas personas que la han pasado mal, tal es el caso de pasar por enfermedad, muerte cercana, desempleo, estrés, conflictos familiares, etc. Temas que ya quisiéramos quedaran en el pasado y no recordarlas más.

Pues bien, ante todo este panorama un concepto llega a dar enseñanza y esperanza a nuestras vidas, "La resiliencia". De acuerdo al investigador del país Vasco, Juan de D. Uriarte Arciniega en su publicación "La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo" en 2005, menciona que la resiliencia significa volver a saltar, rebotar, reanimarse (del latín *resilio*). Así mismo es entendida como el proceso que permite a ciertos individuos desarrollarse con normalidad y en armonía con su medio a pesar de vivir en un contexto desfavorecido socioculturalmente y a pesar de haber experimentado situaciones conflictivas desde la niñez.

El autor Pierre André Michuad en 1996 describió cuatro ámbitos de aplicación de la resiliencia.

Ámbito biológico. Este punto es en relación al cuerpo y el aspecto biológico de los cercanos, enfermedades, características del nacimiento, accidentes, etc. A pesar de todo ello se logra llevar una vida digna.

Ámbito familiar. Cuando la familia nuclear está rota, violencia, maltrato, abandono, abusos, etc. Los niños desarrollan éxito en sus vidas a pesar de lo ocurrido.

Ámbito microsocioal. Las personas se desenvuelven a pesar del ambiente en donde se encuentran, miseria, ausencia de servicios, peligrosidad, carencias, agresión social.

Ámbito macrosocioal. Supervivencia en situaciones de guerra, catástrofes naturales, terrorismo, deportaciones o pandemias, como la que ocurre con el Covid en nuestros tiempos.

Ante todo esto, ¿Cómo podemos utilizar la resiliencia en nuestras vidas? El sitio web psicoglobal.com nos da algunas ideas que podemos aplicar.

- **Tener conocimiento de nosotros mismos.** Conocer qué nos afecta, trabajar en ello, analizar habilidades y debilidades.
- **Tener autocontrol emocional.** Aprender y aceptar el llorar, gritar, sentir, regular y encaminar esas emociones para fortalecernos.
- **Poseer control de impulsos.** Detectar la tensión, tomar distancia de los pensamientos que nos genera la situación, reflexionar y tomar decisiones.

- **Mostrar actitud positiva.** Analizar lo que ocurre, tratarlo con fortaleza y optimismo para darnos cuenta que todo pasará.

- **Ser realista.** Sin maximizar o minimizar las consecuencias de lo ocurrido.

- **Aprender a crecer en los problemas.** Contemplar las situaciones negativas como procesos de aprendizaje.

- **Tener sentido del humor.** Aprender a reír de los problemas, como mexicanos eso nos caracteriza.



Sin duda alguna este tema puede ser una herramienta muy útil en momentos de adversidad, existen diferentes opciones para acrecentar el conocimiento de ella, como es leer libros, ver videos o acudir a talleres donde se desarrolle el tema. Lo importante es poder aplicar los conocimientos en la situación determinada de conflicto.



Actividad Física

Para toda la familia

¿QUÉ TAN REGULAR DEBE SER MI ACTIVIDAD?

	Niños y adolescentes	Adultos	Mayores de 65 años
➤➤ Moderada	60 ●	150 ●	150 ●
➤➤ Intensa	60 ●	75 ●	75 ●
➤➤ + beneficio	> 60 ●	300 ●	300 ●

Minutos diarios ●
Minutos semanales ●

Ejemplos de ejercicios

	Ejercicio	Opción 1	Opción 2	Opción 3
Lunes	Muslo	Sentadilla en pared	Elevación de pierna en silla	Sentadilla con brazos en la nuca
	Pantorrilla	Elevación en puntitas	Elevación de rodillas sentado	Elevación de puntitas, con puntas abiertas
	Abductor	De pie elevación de pierna hacia costado	Acostado de lado, elevación de pierna	Sentadilla de sumo
Miércoles	Pecho	Lagartijas	Lagartijas con rodillas al suelo	Recostado, brazos a los costados, elevar a la altura del pecho
	Bicep	De pie, elevación de brazos	Sentado elevación de brazos	Sentado, apoya el codo en la pierna y dejando caer la mano, hacer elevación con peso
	Tricep	Acostado, brazos al aire, suben y bajan	Sentado, elevación de brazos, suben y bajan	Apoyado en silla, solo los brazos, baja y sube cuerpo
Viernes	Glúteo	Acostado, piernas flexionadas, elevación de cadera, sube y baja	En posición de 4 puntos, elevación de tobillo hacia espalda	Recostado, brazos a los costados, elevar a la altura del pecho
	Femoral	De pie, elevación de tobillo hacia glúteo	Acostado boca abajo, elevación de tobillo hacia glúteo	Sentado, apoya el codo en la pierna y dejando caer la mano, hacer elevación con peso
	Espalda	Acostado boca abajo, elevar al mismo tiempo ambos brazos y piernas	En posición de 4 puntos, extender sin perder la posición un brazo y luego otro	Apoyado en silla, solo los brazos, baja y sube cuerpo



Martes, jueves, sábados y domingos:

Ejercicio cardiovascular:
Caminar, bicicleta, nadar, etc

El ejercicio cardiovascular es recomendable realizarlo previo calentamiento y con duración relativa a la propia condición física, sin agotamiento excesivo principalmente en las primeras sesiones. Los ejercicios se pueden realizar con peso (mancuernas, ligas, botellas de agua) o solo el movimiento del cuerpo.



Contribuyen a la reducción de sustancias tóxicas

Dentro de nuestro intestino habitan millones de bacterias que sobreviven gracias a los alimentos que consumimos en la dieta diaria. Algunas bacterias generan compuestos no benéficos al organismo, ellas aprovechan principalmente las proteínas, que a pesar de ser un nutriente muy importante, en ocasiones se consume en exceso y a veces demasiado procesadas, otra situación muy nociva para el organismo es el estreñimiento, mismo que es recomendable evitar a toda costa.

El *Lactobacillus casei* Shirota es una bacteria probiótica que ayuda a que menor cantidad de bacterias nocivas habiten el intestino así como a mejorar los síntomas del estreñimiento.



*Beneficios del
Lactobacillus casei Shirota*

Exclusivos de la marca **Yakult**



“El éxito no siempre viene acompañado de la felicidad, pero hay mayores probabilidades de que la felicidad sí venga acompañada del éxito”.

Yakult Presenta “La felicidad”

8 de abril de 2021 / 9:00 a.m. / Romance 99.5 FM / El Observador con Ricardo Mejía
¡Si no pudiste escucharlo en vivo, puedes hacerlo a la hora que desees en www.yakult.mx!



Cómo hacer un hula hula

Yakuamigo, sabías que jugar con el hula hula, además de ser muy divertido, representa un ejercicio muy completo, pues al practicarlo ponemos en acción los músculos de la parte abdominal y las piernas, asimismo mejoramos la flexibilidad de nuestra espalda, especialmente de la zona lumbar, allí donde a veces les duele a nuestros papás.

A continuación, te diremos cómo hacer un hula hula casero, con frascos de Yakult y puedas seguir realizando actividad física en casa, a pesar del confinamiento.

Material

- 34 envases vacíos y lavados
- Cutter
- Tijeras
- Cinta adhesiva
- Cinta de aislar de tu color favorito



Procedimiento

1

Pide a un adulto que te ayude a cortar con cutter la base circular del envase y corta los bordes que salgan usando unas tijeras.



2

Embona cada uno de los envases uniéndolos con cinta adhesiva y ladeándolos para dar forma de círculo. El hula hula debe medir 58 cms. de diámetro.



3

Cierra el círculo y cubre el hula hula con cinta de aislar para darle estabilidad.



¡Listo, a jugar!



AV. LA PAZ 1701
COL. AMERICANA, 44190
GUADALAJARA, JAL.

www.suehiro.com.mx

RESERVACIONES: ☎ 33 3826 0094 ó 33 3825 1880

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES: @SUEHIROMX  

Unidos por los niños

Por cada producto de la marca **Yakult** que adquieras, estarás colaborando para dar una mejor calidad de vida a niños con cáncer.

Del 1 de marzo
al 30 de abril 2021
Válido en Jalisco y Colima



  **Yakult**
Distribuidora YAKU! Guadalajara S.A. de CV

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV.

SOLICITA EL SIGUIENTE PERSONAL

**Promotor de cambaceo
Chofer repartidor**

Requisitos: Ambos sexos promotor / Preparatoria
Mayor de 20 años / Licencia de manejo (hombres)

Puedes enviar tu CV a: contratacion@yakult.mx

O solicitar cita vía telefónica

Oficina Guadalajara: Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco **Teléfono** 33 3134 5300 **Ext.** 4109 y 6502

