

deveners

Revista infantil de divulgación científica

Publicación gratuita

Los alcances de tu mente

Cómo controlar el estrés

Alimentos tabú

Mitos sobre lo que comes

Violencia en tu escuela

Tipos de bullying

Un problema de peso

Eres lo que comes



Para navegar



<http://www.salonhogar.com>

José María Ruiz Quiroz
(11 años)



Quando visité esta página me encantó su diseño muy original, sobre todo la imagen de un niño caminando en la calle. También me gustó su contenido, porque tiene información muy actualizada sobre la influenza (H1N1) o sobre materias muy importantes de la escuela como ciencias o matemáticas.

También me agradó el lenguaje con el que te explica los conceptos de cada materia. Aunque era muy sencillo de entender, me tardé mucho en leer la página porque el contenido era muy extenso.

Me gustaría que cambiaran un poco el estilo de sus dibujos porque parecen para niños chiquitos. De cualquier forma, aprendí mucho y me divertí.

Les recomiendo a todos este sitio, en especial a los niños que les gusta divertirse. Estoy seguro que les encantará.

DIRECTORIO

Dirección editorial

Raúl Vargas Torres

Edición

Guadalupe Gutiérrez Hernández

Redacción

Héctor Chapá Silva

Diseño Editorial

Hugo Daniel Obles Nolasco

Ricardo Jaimes Serrano

Colaboradores:

Rogelio Gómez Ramírez

Sonia Rocha

Francisco Salmerón

Luis Villegas

Carolina Serrano Barquín

Eduardo Ruiz Serrano

Manuel Gutiérrez Romero

Beatriz Gómez Castillo

María Konne León Guzmán

Adelaida Rojas García

Alfonso Archundia Mercado

De Vares es una revista infantil de divulgación científica editada por la Dirección de Financiamiento, Divulgación y Difusión del Consejo Mexiquense de Ciencia y Tecnología (COMECYT). Los artículos firmados son responsabilidad de los autores y no representan el punto de vista de la Institución.

Distribución gratuita.
Tiraje: 20,000 ejemplares.

COMECYT: Hacienda Cieneguillas núm. 1, esq. Hacienda Jurica, Col. Santa Elena, San Mateo Atenco, Estado de México.
Teléfonos: (01 722) 319 00 10 al 15 ext. 113
Lada sin costo: (01 800) 263 26 28 y (01 500) 813 26 28
Correo electrónico: devaras.cecmyt@hotmail.com

Número de autorización del Consejo Editorial de la Administración Pública Estatal:

CE: 203/5.03/10-3

En este número...



¡Qué tal! Me da mucho gusto que leas esta

En este número te platicamos sobre cómo cuidar tu



y

te enseñamos qué es el estrés y cómo controlarlo, para ello



unos diseñaron un test que puedes compartir con

tus amigos y familiares.

Aprende cómo detectar si hay violencia en tu



y

qué hacer para combatirla.

Te presentamos a una psicóloga de



que cuando era

niña tenía una



que se llamaba Uvita y una



de

nombre Perla.

Además, descubre qué enfermedades tratan algunos espe-

cialistas con



y



Antes de irme, quiero agradecer a la Facultad de Ciencias de la Conducta de la UAEMex por ayudarnos a hacer este número.

CONTENIDO

Cuéntame

3 Medusa de aire comprimido

El ojo curioso

12 La historia de Diego

Manos a la obra

4 No te estreses

La ciencia de cerca

14 Violencia en tu escuela

Tras los pasos de

6 Alma Cecilia Gutiérrez García
Psicoterapeuta de niños

Tentempié

16 Alimentos tabú

Un, dos, tres por mí

8 Ecobión,
El protector del ambiente

El laboratorio de Ika

18 Qué tanto te estresas

Para conservar

10 Un problema de peso

Músculo para tu cerebro

20 Adivina, piensa e imagina



Medusa de aire comprimido

Luis Rogelio Gómez Ramírez
(9 años)



Hola, les quiero platicar sobre un experimento que se me ocurrió hacer después de haber ido a una feria de ciencias que una maestra organizó en la escuela. Se trata del aire comprimido.

Yo buscaba reportar un experimento para la revista *De veras* y aprendí que el aire comprimido puede traer beneficios o daños. Imagínense un buzo que baja a las profundidades del mar mientras su aire va ocupando menos espacio en sus pulmones, pero cuando sube, el aire se expande, lo que puede provocar que exploten estos órganos.

Mi papá me ayudó a demostrar por qué pasa esto. Primero, tuvimos que conseguir los materiales: una botella grande de plástico, un popote, un portallaves chiquito e hilo. Buscábamos la manera de hacer que el popote flotara y después se hundiera.

Doblamos el popote en dos partes iguales, luego las juntamos con un arito de llaves para que jalaran el popote hacia abajo. Después pusimos todo esto dentro de una botella con agua cuidando que no le entrara líquido al popote. Finalmente la cerramos bien.

¿Quieren saber cómo funciona?

El popote tiene aire y pesa menos que el agua, por eso flota pero si aprietas la botella, el aire ocupa menos espacio y el popote pesa más, por eso se hunde. Y ¿qué pasa si la dejas de apretar? El aire ocupa más espacio y por eso sube.

Tuvimos que hacer muchos intentos hasta que el experimento salió bien.





No te estreses

Sonia Rocha, Francisco Salmerón y Luis Villegas



Si eres de quienes piensan que sólo los adultos se estresan, sigue leyendo y verás que no es así.

El estrés es una reacción normal de protección que tienes cuando te encuentras en situaciones de peligro o cuando te llegan estímulos muy intensos como ruidos, gritos, música fuerte, tráfico, contaminación ambiental, peleas, regaños o castigos frecuentes, exceso de actividad sin tomar descanso, prisa y preocupaciones constantes, ante los cuales tu organismo se pone en alerta.

Si las situaciones anteriores son muy constantes o cotidianas, a corto plazo tu cuerpo se acostumbra a responder con estrés hasta convertirse en hábito, y entonces sólo basta que pienses en las cosas que lo provocan para que te sientas angustiado y tenso.

Al permanecer mucho tiempo bajo el estado de angustia por estrés, dañas tu cuerpo y tu mente, pues ésta provoca que a largo plazo desarrolles enfermedades peligrosas como gastritis, colitis, problemas circulatorios, respiratorios y de la piel.





Cómo se siente

La respiración se hace más rápida, se puede perder el apetito, experimentar náuseas, tener diarrea, sequedad en la boca, sudar en exceso, cansarse mucho sin haber realizado muchas actividades, marearse, sentir opresión en el pecho o que no se puede respirar, sentir los músculos tensos y puede ser que también se experimenten dolores en el cuerpo. ¡Imagínate!, todo esto sin estar enfermos.

Con el estrés también cambia tu estado de ánimo y puedes comportarte agresivamente sin justificación, pasar de la alegría a la tristeza; tus capacidades de atención y concentración pueden disminuir, sintiéndote confundido, y puede costarte trabajo decidir qué hacer.



Tomar las riendas

El estrés es más frecuente de lo que podríamos pensar, por lo que es importante que sepas qué hacer para que sus efectos dañinos a corto y a largo plazo no te afecten.

También debes saber que no podemos eliminar o dominar todas las fuentes de estrés, y que sólo en algunas ocasiones podemos alejarnos de las situaciones estresantes; entonces lo importante para empezar a manejarlo es que cuando experimentes los síntomas, trates de controlarlos.

A continuación te damos unas recomendaciones para disminuir el estrés:

1. Procura dormir siempre a la misma hora.
2. Haz ejercicio por lo menos tres veces a la semana.
3. Procura tener una dieta balanceada a base de verduras, frutas, cereales, carnes, leche, huevo.
4. Realiza pasatiempos como el contacto con la naturaleza, convivencia con mascotas, baile, lecturas recreativas, artes manuales, entre otras.
5. Habla de tus problemas, angustias o preocupaciones con personas de confianza, su apoyo y afecto te pueden ayudar.





Alma Cecilia Gutiérrez García

Psicoterapeuta de niños



Alma Cecilia Gutiérrez García

Es profesora de la Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad Autónoma del Estado de México. Además tiene un consultorio donde atiende a niños y adultos.

¿Qué estudiaste para ser psicoterapeuta?

La carrera de psicología y después la maestría en psicoterapia psicoanalítica.

¿Qué hace una psicoterapeuta?

Es una profesional de la psicología que ayuda a los niños a comprender sus emociones y conflictos; les brinda un espacio donde pueden expresar lo que sienten.

¿A quiénes das terapia?

A niños y adultos

¿Te gusta atender a niños?

Sí, desde que empecé a trabajar como terapeuta. Aprendo muchas cosas con ellos.

¿Cómo sabe alguien que necesita terapia?

En el caso de un niño, cuando está atorado en su desarrollo o cuando no convive adecuadamente con las personas de su casa o escuela; también cuando tiene muchos miedos, está muy preocupado o no se siente feliz.

Sabemos que un adulto necesita terapia si prestamos atención a sus quejas, cosas que lo hacen sentir mal, problemas en su vida, etcétera.

¿Cómo te olvidas de los problemas que te cuentan en tu consultorio?

Voy a psicoterapia y tengo un entrenamiento sobre teoría y práctica. Además, cuento con la supervisión de expertos. También hago muchas cosas en el día, nunca me aburro.

Alma Cecilia a sus 33 años de edad

- Me agrada ser trabajadora y entusiasta.
- Siempre me he preguntado qué habrá después de la muerte.
- Me fascinan la naturaleza, la música y el arte.
- Me relaja leer, ir al cine, escuchar música, hacer ejercicio y hablar con alguien.
- Como terapeuta soy disciplinada y concentrada en mi trabajo.
- En unos años me gustaría viajar mucho y escribir.
- En mi cuarto conservo cajas pequeñas. Las colecciono.
- Practico ciclismo, danza contemporánea y natación.
- Los sábados y domingos me gusta almorzar con mi familia.
- Me gusta preparar postres.
- Estoy esperando mi primer bebé. Tengo siete meses de embarazo.



La niña Alma Cecilia

Película favorita: Alicia en el país de las maravillas.

Personajes de caricatura preferidos: Leono y SandyBell.

Golosina preferida: Todos los dulces y chocolates.

¿A qué le temías?: a que se murieran mis papás.

Tu ilusión: viajar.

Familiar que admirabas: mi papá.

Tu cuarto: lo compartía con mi hermana y lo pintábamos con frecuencia de los colores que queríamos. Teníamos un mueble para poner nuestros libros y juguetes.

Juguetes preferidos: una ardilla morada que se llamaba Uvita y mi almohada de oso.

Mascota: Perla, mi perra negra.

Sobrenombre: Morena.





Ecobión. El protector del ambiente

Carolina Serrano Barquín



Urge llamar a Ecobión, el protector del ecosistema! Este héroe se llama así por la unión de dos términos: eco (que significa naturaleza) y bios (que significa vida)... Ecobión cuida que la relación entre los humanos y el mundo sea amigable.

¿Sabías qué...?

Desde tiempos muy remotos, en las grandes culturas ha existido la preocupación por cuidar el ambiente, tratando de que la relación del ser humano con la naturaleza fuera armoniosa y agradable. Hace mucho tiempo se creía que el ser humano, la naturaleza y el universo eran uno solo.

Posteriormente, el ser humano modifica su entorno valiéndose del conocimiento y la tecnología adquiridos con el paso de los años. Pero sobre todo cambia su entorno debido a su egoísmo y a una visión antropocéntrica (esto es, creer que el hombre es el centro de todo). Esto nos ayuda a explicar por qué ahora existen tantos problemas ambientales.

Imagina que un día el agua del planeta desaparezca por su desperdicio y contaminación, o que un día llueva basura. Por eso muchas organizaciones internacionales y nacionales han realizado esfuerzos para cuidar el agua, el ambiente y nuestro mundo.

Pero no han sido suficientes, a pesar de las grandes campañas y programas en favor de la sustentabilidad; por eso se requiere actuar en favor del ecosistema, del que somos una parte.





Cómo cuidar el ambiente

¿Sabes qué es la sustentabilidad? Son las acciones realizadas para poder utilizar los recursos de la naturaleza, como el agua, las plantas, los minerales, entre otros; siempre y cuando los renovemos, es decir, regresemos al ambiente lo que le pedimos. Se trata no sólo de cuidar, respetar y defender al mundo, sino también de mejorarlo.

Hay que tener un comportamiento a favor del ambiente, pensar y actuar para aprovecharlo y protegerlo de la mejor manera. Pero ¿cómo lograrlo? Para ello, debes valorarte como ser humano para poder respetarte a ti, a los demás y al mundo.

Un comportamiento a favor implica crear y compartir deberes y responsabilidades, respetar la libertad, los bienes, las costumbres y lo más importante: el ambiente. Hay que valorar y adaptarse a la naturaleza, a la comunidad en que vives, y contribuir a su desarrollo.

La educación ambiental inicia en la familia y se refuerza en la escuela. Por eso es muy importante tu participación, invita a tu familia y a tus compañeros a compartir el mundo común con la naturaleza.

Imagina que tú eres Ecobión, pero con un disfraz de ser humano para pasar inadvertido en tu comunidad, que con tus acciones y ejemplos ¡cuidas, vigilas y mejoras el ambiente!





Un problema de peso

Manuel Gutiérrez, Beatriz Gómez
e Ivonne León

Cuando tengas un rato libre, mira con cuidado el álbum fotográfico de tu familia. Verás que has cambiado. Bueno, todos lo han hecho. Eso es normal, pues cada día nuestro cuerpo varía y además, adquirimos más experiencia.

¿Cuáles son los cambios más notorios? ¿Aumentaste mucho de peso? ¿O de talla? Si la respuesta es sí, te pedimos que reflexiones, junto con tus papás, un poco sobre el tema.

La "famosa" obesidad

Actualmente es considerada como una enfermedad crónica que puede tener muchas causas, entre las más importantes se encuentran las ambientales, que llevan a la persona que la padece a una excesiva acumulación de grasa corporal, en relación con lo que se espera para su talla, sexo y edad.

Entre las causas ambientales se encuentra el sedentarismo, es decir, cuando los niños pasan mucho tiempo viendo televisión o jugando videojuegos y por ello tienen poca actividad física, esto los lleva a gastar poca energía, la cual se acumula en forma de grasa corporal, por lo que empiezan a subir de peso.



Otra de las causas ambientales de la obesidad, que muchas veces se combina con la anterior, es la dieta.

Actualmente muchos niños consumen alimentos chatarra, refrescos y golosinas sin saber que estos productos en exceso no son buenos para la salud.

Si quieres estar saludable sigue estas dos sencillas recomendaciones:

Cuida tu cuerpo

La obesidad desencadena enfermedades como la diabetes mellitus o la hipertensión arterial que ponen en riesgo la vida; también puede producir tristeza, cansancio, inseguridad, timidez, etcétera.

1. Lleva una alimentación sana, come más frutas y verduras; toma agua natural o elaborada con frutas y reduce el consumo de alimentos chatarra, refrescos y golosinas.

2. Haz ejercicio por lo menos media hora al día y si es posible al aire libre. O bien, practica un deporte regularmente.





Animales que curan

Sonia Rocha, Francisco Salmerón
y Luis Villegas

Diego es un niño de 11 años que cuida mucho a los animales. ¿Sabes por qué se preocupa por ellos? Un día que se sentía muy triste y estaba en el rancho de su abuelito, encontró a su viejo amigo Bayo; tenía mucho tiempo que no lo veía, desde que Bayo era un caballito. Entonces le dieron ganas de dar un paseo con él. Después de andar un largo rato galopando, se dio cuenta que su tristeza había desaparecido.

Ya de regreso a casa recordó aquella experiencia y comenzó a preguntarse por qué le había sucedido eso. Entonces, comenzó a buscar en internet y encontró que algunos médicos, psicólogos y otros profesionistas tratan distintas enfermedades con ayuda de animales como los delfines, los caballos y algunos perros.

Un animal para cada quien

Nadar con delfines se usa como terapia para tratar niños que no pueden caminar. Estos mamíferos producen ultrasonidos que estimulan el cerebro y el cuerpo de los niños; esto beneficia su salud. Los caballos como Bayo ayudan a quienes tienen tristeza, ner-

viosismo, miedos, enfermedades del corazón; problemas de conducta (agresión, mentiras, hurto), enfermedades psicosomáticas (irritaciones de la piel, dolores abdominales, vómitos, dolores de cabeza), incluso a otros que no han desarrollado su cuerpo adecuadamente.

Cuando alguien monta un caballo, el movimiento del galope genera estímulos que ayudan a que su cuerpo y cerebro maduren, además de que la temperatura del caballo hace que los músculos de la cintura y cadera de la persona se relajen; por ello, si tiene alguna discapacidad física, la puede superar.



Es más complejo

A pesar de lo que te hemos platicado, debes saber que las terapias asistidas por animales no curan por sí solas; más bien hacen que las personas se sientan mejor por el contacto con los animales, lo cual beneficia su salud física y mental.

Algunos investigadores aseguran que la terapia asistida con animales y la convivencia con ellos nos ayudan a:



De cualquier forma, la cercanía, el contacto y la convivencia con algunos animales nos benefician siempre.



Sentirnos acompañados.



Sentimos útiles al tener responsabilidad por alguien.



Poner en práctica la comunicación no verbal (sin palabras, empleando el cuerpo).



Hacer ejercicio.



Mejorar la salud de nuestro aparato circulatorio.



Eliminar miedos.



Pensar en los problemas relajadamente.



Controlar impulsos.



Calmar sentimientos negativos como el enojo o el resentimiento.



Tener momentos de paz y alegría.



Jugar y mejorar el humor.



Sentirnos queridos y aceptados.



Tener una vida más sana.





Violencia en tu escuela

Adelaida Rojas García
Alfonso Archundia Mercado



Hola, somos dos psicólogos que trabajamos en la Universidad Autónoma del Estado de México. Escribimos este texto porque recibimos la siguiente carta de Ika y creemos que en muchas escuelas del Estado de México puede estar sucediendo lo mismo que en la suya.

Queridos psicólogos,

Soy Ika, la niña de la revista De veras. Les escribo para pedirles ayuda.

Hace tres días iba entrando al salón de clases con mi mejor amiga. Todos estaban callados pero al vernos empezaron a hacer ruidos como de gallina, a aventar gomas y a decir muchas groserías.

No supe qué hacer... sólo la tomé del brazo y le dije que fuéramos a la dirección.

Ya afuera, ella empezó a llorar. Me contó que desde hace dos semanas casi todos nuestros compañeros la molestaban. Parece ser que se enojaron porque no fue al cine con ellos como habían quedado.

Yo no me había dado cuenta, pues estuve de intercambio en otro grupo. Después que me contó todo, intenté convencerla para que informáramos a nuestra profesora pero no quiso. Por favor ayúdenme, ¿qué hago? Hoy no fue a la escuela...

Se llama **Bullying** a lo que sucede con los compañeros de Ika y se refiere a la violencia que viven los niños y adolescentes dentro de las escuelas. ¿Te suena familiar? Deriva del verbo *bully* (en inglés) y significa "herir o asustar a alguien que es más pequeño o menos poderoso, y a menudo es obligado a hacer algo que no quiere hacer".

Se habla de *bullying* cuando alguien hostiga o maltrata física o psicológicamente a otra persona durante cierto tiempo. Puede haber tantos tipos de *bullying* como escuelas, niños, niñas, niveles socioeconómicos, etcétera.



Ejemplos de bullying

Físico: pegar, tirar las cosas, hacer zancadillas, robar tareas o útiles, lanzar objetos, ensuciar, atar... Entre los niños, el *bullying* físico es mucho más frecuente, mientras que para las niñas es más común la exclusión social, o sea apartar, separar a la víctima de *bullying* de los demás.

Verbal: poner sobrenombres, insultar, poner en evidencia defectos físicos, menospreciar, etcétera.

Exclusión social: ignorar, hacer el vacío, inventar historias falsas, contar intimidades, no invitar a reuniones, no sentarse con él, etcétera.



Preescolar: otra historia

Si tienes hermanos o familiares más pequeños, pon atención a esto. Según recientes estudios, los niños de entre 7 y 14 años son más propensos a sufrir *bullying*. Sin embargo, entre niños de preescolar están apareciendo conductas parecidas al *bullying* muy difíciles de medir:

- En niños de 3 y 4 años la agresión es generalmente física y por motivos concretos.
- Hay menos estrategia (es decir, menos uso de determinados medios para lograr un fin). En el caso de que exista estrategia, no siempre se puede sostener por mucho tiempo.
- Los niños de esta edad olvidan lo que les hicieron.

Debido a todo lo anterior, es fácil que aparezca el *bullying*, sobre todo si el profesor del grupo no se da cuenta.

Para que no te confundas...

No es bullying | Sí es bullying

No ser amigo o amiga de alguien.

No querer pasar tiempo con alguien.

Armar una estrategia para que nadie se acerque a alguien. Es decir, usar determinados medios para lograr que alguien se quede apartado y excluido.





Alimentos tabú

Manuel Gutiérrez Romero, Beatriz Gómez Castillo y María I. León Guzmán



El fin de semana pasado Ika organizó una fiesta en su nueva casa para conocer a los niños que viven cerca de ahí. Su mamá preparó tostadas de tinga y sandwiches. También hizo agua de jamaica y limón.

Cuando todos terminaron de comer se dispusieron a jugar botella, pero no para dar y recibir besos. Este juego era diferente, se trataba de hablar sobre alimentos de cada región del mundo.

Por ejemplo, cuando Tania giró la botella, la parte superior de ésta apuntó a Ika y la base a Héctor. Entonces Ika le pidió a Héctor que le mencionara un alimento que consumen mucho en China. Y así, un niño preguntaba por una comida del país que se le ocurriera y el otro contestaba, según señalara la botella. Todos se divertieron y aprendieron mucho.

Curiosamente, el lunes en clase la profesora de Ika les explicó cuáles eran las comidas tabú. Entonces Ika se puso muy contenta porque pensó que podría hacer más difícil el juego del fin de semana. ¿Sabes por qué?



Alimentos que no consumen...

Alimento tabú

Carne de cerdo

Insectos

Ratas

Sangre de animales

¿Quiénes?

Los judíos y musulmanes.

Los europeos y estadounidenses casi no los consumen.

Europeos, estadounidenses y latinoamericanos.

Los judíos y musulmanes. También los europeos.

¿Por qué?

Sus textos sagrados prohíben el consumo de esta carne.

Se los asocia con la basura y la suciedad.

Se cree que pueden transmitir enfermedades derivadas de su tránsito por las calles.

Se dice que por razones religiosas y de salud pública.



¿Ya lo probaste?

Los alimentos tabú son preferencias que voluntariamente nos imponemos como consecuencia de lo que observamos o escuchamos en nuestra familia o con otras personas que conocemos, y derivan de creencias que muchas veces no corresponden con la realidad.

Con frecuencia nos negamos a comer algo aunque no lo hayamos probado y no nos damos la oportunidad de saber si podría ser una de nuestras comidas preferidas.

Es verdad que algunos alimentos podrían no ser tan provechosos o incluso perjudiciales, por ello es mejor estar informados para procurarnos una alimentación más sana.

Por ejemplo, hay algunos vegetales que son muy nutritivos como el brócoli y los chayotes, mariscos como los calamares, así como otros alimentos que por costumbres o creencias familiares no consumimos y que son deliciosos.

Lo mejor es que preguntemos sobre los beneficios nutritivos que podemos obtener de los alimentos que nos gustan y de aquellos que no nos gustan tanto, pero que pueden ayudarnos a crecer sanos; esto nos ayudará a tener una alimentación más equilibrada, así nos enfermaremos menos y tendremos una vida más plena.

Atrévete a jugar combinando sabores, colores y texturas, será muy divertido y tu alimentación será muy sana: combina verduras, carnes, frutas, cereales y frutos secos, te convertirás en un pequeño gourmet.





Test: Qué tanto te estresas

Sonia Rocha, Francisco Salmerón y Luis Villegas

En la sección **Manos a la obra** ya te explicamos qué es el estrés. Por si te quedó alguna duda, te presentamos una prueba rápida y confiable para que sepas si te encuentras estresado. Te recomendamos compartirla con tus amigos y familiares.

Si están interesados en recibir este documento en su correo, pueden escribir a deveras.comecyt@hotmail.com y se los enviaremos con mucho gusto.

Instrucciones: Responde las siguientes preguntas, tachando la opción que sea correcta para ti:



1. Frecuentemente siento como si algo malo fuera a suceder

SÍ

NO

2. No me da hambre o siento en ocasiones como si ya hubiera comido

SÍ

NO

3. Despierto frecuentemente por las noches

SÍ

NO

4. Siento la boca seca sin motivo

SÍ

NO

5. A veces noto que mi corazón late rápidamente

SÍ

NO

6. Siento que mi respiración se acelera

SÍ

NO

7. Mis sueños frecuentemente son pesadillas

SÍ

NO

8. Me canso sin haber hecho muchas actividades

SÍ

NO

9. Si estoy tenso, me mareo o me siento confundido

SÍ

NO

10. He despertado aterrorizado o con miedo durante la noche

SÍ

NO

11. Siento como si me oprimieran el pecho

SÍ

NO

12. Me preocupo constantemente

SÍ

NO

13. Frecuentemente me sudan las manos o todo el cuerpo

SÍ

NO

20. Me duele el estómago o me da diarrea frecuentemente sin tener infecciones

SÍ

NO

21. Frecuentemente me dan ganas de rascarme, o mordirme las uñas

SÍ

NO

22. Siento hormigueo o adormecimiento en las manos o en la cara

SÍ

NO

23. Me enojo con mucha facilidad o sin causa

SÍ

NO

24. A veces me dan temblores o tics (movimientos involuntarios)

SÍ

NO

14. Siento dolores sin causa aparente

SÍ

NO

15. Me duele la cabeza muy seguido

SÍ

NO

16. Siento como si tuviera prisa aunque no sea así

SÍ

NO

17. Me cuesta trabajo poner atención a lo que me dicen

SÍ

NO

18. Mi concentración es poca en la escuela

SÍ

NO

19. Se me dificulta empezar a dormir por la noche

SÍ

NO

Los resultados

Cuenta las respuestas afirmativas y dale un punto a cada una.



menos de 12 puntos

No te encuentras estresado, pero te sugerimos ver las recomendaciones de la sección **Manos a la obra**, para evitar los efectos nocivos del estrés.

más de 12 puntos

Es conveniente que practiques relajación de la siguiente manera:



1. Siéntate o recuéstate en un lugar cómodo.
2. Cierra los ojos, imagina una pantalla blanca y sobre ella claramente escritas las letras de la palabra **CALMA**, mientras respiras suave y lentamente. Realiza esto durante 10 minutos.
3. Mientras haces lo anterior, puedes escuchar música suave o instrumental, o de sonidos de la naturaleza.

Si después de poner en práctica este ejercicio muchas veces continuas con síntomas de estrés, solicita ayuda profesional de algún psicólogo.





Adivina, piensa e imagina

Carolina Serrano Barquín

¿Sabías que uno de los educadores más importantes, llamado Lev Vygotsky, dijo que el cerebro no sólo es un órgano capaz de conservar o reproducir nuestras experiencias, sino que también es capaz de reelaborar y crear nuevas ideas y planteamientos con elementos de experiencias pasadas?

Esta actividad creadora nos permite proyectarnos hacia el futuro y se le ha llamado imaginación o fantasía. Pero, al fin de cuentas, la imaginación, como base de toda actividad creadora se manifiesta por igual en todos los aspectos de la vida cultural, hace posible la creación artística, científica y técnica. Es decir, absolutamente todo lo que nos rodea ha sido creado por la imaginación del ser humano, a diferencia del mundo de la naturaleza, el cual ya está hecho.

Ahora vamos a poner en marcha la imaginación. Lee muy bien las siguientes dos adivinanzas y trata de imaginar cuál es la forma correcta de terminar la frase. Debajo de cada una puedes ver unas imágenes que te ayudarán a obtener la respuesta correcta:



Primera frase: "Vuela que vuela, allá va y viene, hace y construye, manos no tiene. Es la _____" Ahora, adivina o llena los espacios con la primera letra del nombre de las imágenes.

Segunda frase: "Corre más que un ciclista, nunca da marcha atrás, si lo pierdes de vista, ¡cómo envejecerás! El..." Ahora, adivina o llena los espacios con la primera letra del nombre de las imágenes.





Juguemos al Avión



En este número de *D+V* hemos insistido mucho en que cuides tu mente y también tu cuerpo. No necesitas salir de casa ni gastar mucho dinero. Ika te invita a jugar con ella Avión.

¿Sabes de qué se trata?

Lee sobre su origen e instrucciones al reverso.

Sólo necesitas:

-  Teja de papel mojado, moneda o piedra
-  Gis o tiza para pintar
-  Tu patio u otra superficie plana
-  Invitar a otros amigos

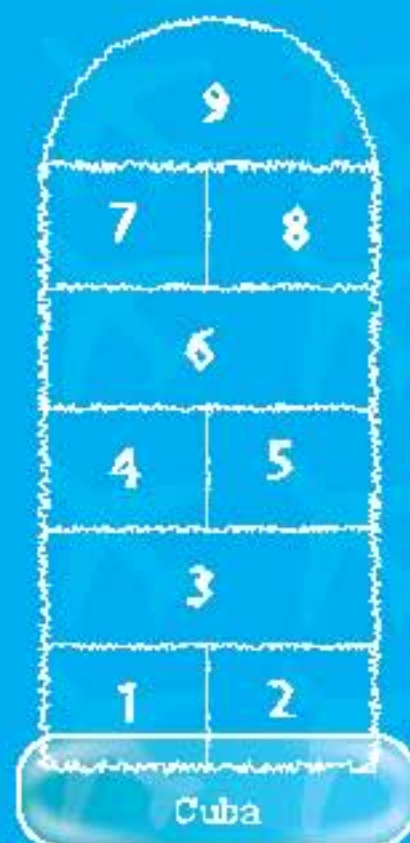
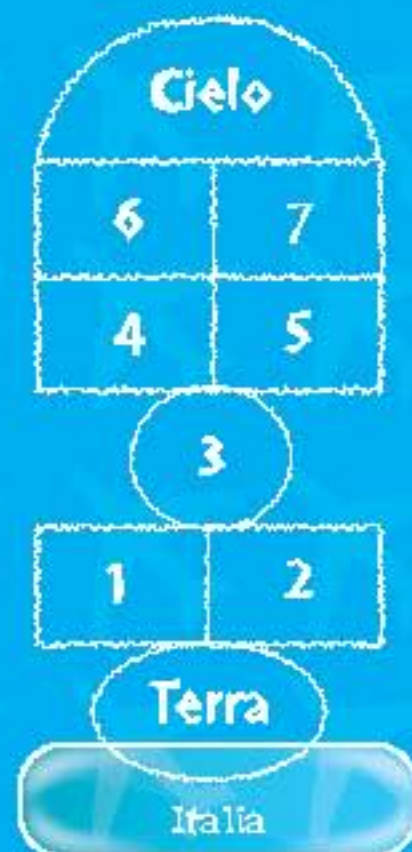
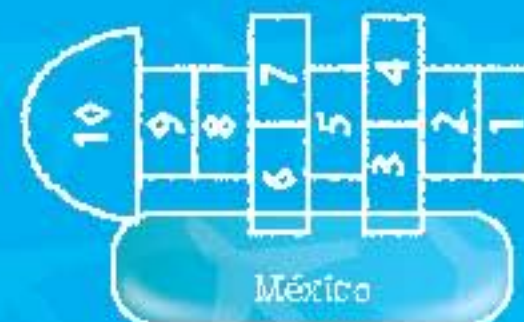
Jugar Avión te ayuda a calcular espacios, tener mejor coordinación, afinar tu puntería, lograr equilibrio, diseñar estrategias y tener respeto por las normas.

¿Cómo lo llaman en otros países?

cielo + infierno		Alemania
golosa o carroza		Colombia
mondo o campana		Italia
hopscotch		Estados Unidos
piso		Marruecos
pen		Cuba
kín-o-a		Hawai
pisado		Venezuela
juego del diablo o del hombre muerto		Portugal
avión o mundo		Perú
academia		Brasil
peregrina		El Salvador
tejo		Guatemala
marafles		Haití

Juguemos al avión

No se sabe con exactitud quiénes inventaron el Avión: algunos dicen que los griegos, otros que fue un monje español. Lo cierto es que se juega apasionadamente en muchas partes del mundo con el único objetivo de llegar a la parte superior del dibujo que se hace en el piso, del cual, también hay muchas versiones. Aunque ahí no termina todo...



✈ Instrucciones

- ✈ Traza el dibujo que se indica al reverso en el piso de tu patio. Intenta que cada espacio quede un poco más grande que el tamaño de tu pie.
- ✈ Lanza la teja a la casilla que tiene el número 1 y sin pisarla avanza hasta el número 10. Si tocas alguna línea, pierdes.
- ✈ Pasa las casillas saltando en un pie. Sólo en las casillas 3-4, 6-7 y 10 puedes apoyar los dos (ejemplo: uno en el 3 y otro en el 4).
- ✈ Nunca pises una casilla que tenga teja, si lo haces pierdes.
- ✈ Pierdes también si pisas alguna línea del avión o no le atinas con la teja a una casilla.
- ✈ Si llegaste al número 10 sin tocar líneas, da vuelta brincando con los dos pies y regresa hasta el inicio. Pero cuando estés próximo al espacio donde dejaste tu teja, recógela.
- ✈ Ya de regreso y fuera del avión, lanza la teja al número 2 y repite los pasos anteriores. Si tocas una línea, pasa el turno al siguiente jugador y deja tu teja en la casilla a la que llegaste sin cometer alguna falta.
- ✈ Gana quien regresa primero a donde empezó.



Para Niñas y Niños



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1600 AM Valle de Toluca	07:00 Grillos Madrugadores	07:00 Grillos Madrugadores 15:30 El rumbo de los Niños	07:00 Grillos Madrugadores	07:00 Grillos Madrugadores 15:30 El rumbo de los Niños	07:00 Grillos Madrugadores 15:30 La Caja Mágica	10:30 Bola de Niños 11:30 Romanita y Lochugín	
1080 AM Valle de México	07:00 Grillos Madrugadores	07:00 Grillos Madrugadores	07:00 Grillos Madrugadores	07:00 Grillos Madrugadores	07:00 Grillos Madrugadores 5:00 Es Puro cuento		08:00 La Caja Mágica
91.7 FM Metepec	07:00 Grillos Madrugadores	07:00 Grillos Madrugadores	07:00 Grillos Madrugadores	07:00 Grillos Madrugadores	07:00 Grillos Madrugadores		
104.5 FM Valle de Bravo	07:00 Grillos Madrugadores	07:00 Grillos Madrugadores	07:00 Grillos Madrugadores	07:00 Grillos Madrugadores	07:00 Grillos Madrugadores	08:00 Ventana a mi Comunidad	08:00 La Caja Mágica
91.7 FM Amecamec	07:00 Grillos Madrugadores 15:00 Club 91.7	07:00 Grillos Madrugadores 15:00 Club 91.7	07:00 Grillos Madrugadores 15:00 Club 91.7	07:00 Grillos Madrugadores 15:00 Club 91.7	07:00 Grillos Madrugadores 15:00 Club 91.7	10:00 Código I	
88.5 FM Zumpango	07:00 Grillos Madrugadores 15:00 Zum zum zumbando te ando los oídos 15:00 La Caja Mágica	07:00 Grillos Madrugadores 15:00 Zum zum zumbando te ando los oídos	07:00 Grillos Madrugadores 15:00 Zum zum zumbando te ando los oídos	07:00 Grillos Madrugadores 15:00 Zum zum zumbando te ando los oídos	07:00 Grillos Madrugadores 15:00 Zum zum zumbando te ando los oídos 5:00 Es puro cuento		08:00 Ventana a mi Comunidad

Programación sujeta a cambios sin previo aviso

¿Qué es?



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



Compromiso
Gobiernos que cumplen