

Bimestral, Revista

arte, cultura y ciencia

Número 76 - 2026

HÁBITOS

Ciencia

Higiene del sueño: un propósito para este 2026

Arte

Nuevos días, nuevas oportunidades

Cultura

Una bebida que despierta el cerebro



Consulta otras ediciones de nuestra revista aquí

Índice

Carta del editor1

Ciencia

- Higiene del sueño: un propósito para este 2026.....6
- Conoce más: Ritmo circadiano.....14
- No te puedes perder: La ridícula idea
de no volver a verte.....16
- Generemos hábitos: Higiene del sueño.....18

Arte

- Nuevos días, nuevas oportunidades.....22
- Cineclub: Discapacidad: Encontrando el amor
con la Asociación Hinbar.....30
- Poesía: “Yo no escribo Poesía”31

Cultura

- Una bebida que despierta el cerebro40
- Conoce más: Cafeína y sistema nervioso.....46
- Compromiso: Hábito.....47

Trastornos del Neurodesarrollo

- Durmió 10 horas y sigue agotado:
El secreto del descanso que nadie te contó.....50
- Para ti..... 57



Carta del editor

2026 comienza con una decisión clara: cuidarnos.

Cuidar nuestra salud, nuestro entorno y también nuestra economía, a través de hábitos conscientes que se construyen día a día.

Este año queremos acompañarte en un ciclo de aprendizaje y acción. A lo largo de seis números, caminar juntos para comprender, reflexionar y actuar.

Sabemos que hay quienes desean profundizar, es por ello que incorporamos nuevos apartados, ampliamos contenidos y sumamos una sección de recomendaciones literarias para seguir aprendiendo más allá de estas páginas. En la sección de Arte, intercalaremos poesía y música. En Cultura buscaremos inspirar nuevas miradas; y en TND, como en otras secciones, queremos darte más, por eso, iremos incluyendo material, pensado para acompañarte

Deseamos que 2026 sea un año más sano, más consciente y más responsable. Un año donde los hábitos no se prometen: se construyen.

Psict. Guadalupe Andrade Flores
Directora en jefe
guadalupeandrade@bimestral.org



*Cambiar no es un salto, es una
secuencia.*



En este

2026

**¡CAMINAMOS
JUNTOS!**

Aprendemos

Sentimos

Acompañamos

Actuamos

Inicia el año con una meta que te genere beneficios...



RETO DEL MES:
Yo me comprometo a:

Describe lo que cada sección tiene para ti:



En **CIENCIA** aprenderás temas de divulgación científica.

En **ARTE** y **CULTURA** encontrarás paisajes (emociones, identidad).

En **TRASTORNOS DEL NEURODESARROLLO** hallarás refugio (cuidado, comprensión).

En cada número, el camino
avanza...



Mapa de aprendizaje y acción

**“LA ESPERANZA ES
EL SUEÑO DEL
HOMBRE
DESPIERTO”**

ARISTÓTELES



Ciencia

Aristóteles

(384 - 322 a.c.)

Filósofo griego, discípulo de Platón y maestro de Alejandro Magno. Una de las figuras más influyentes de la historia del pensamiento occidental. Fundó el Liceo. Consideró que el conocimiento debe partir de la observación de la realidad, no solo de ideas abstractas.

Iniciemos bien el año...



Higiene del sueño: un propósito para este 2026

Por: Mónica A. Torres Ramos

Doctora en Neurobiología por la UNAM. Especialidad en envejecimiento

Quizá sea la primera vez que escuchas el término **“higiene del sueño”**, y sí, **se trata de adoptar los mejores hábitos para lograr un descanso de calidad**, lo cual puede ayudarte a cumplir otros propósitos en este nuevo año.

Si lo que quieres para el 2026 es **concentrarte mejor en realizar tareas pendientes, estar de mejor humor, bajar los niveles de estrés y fortalecer tus defensas inmunológicas**, pues manos a la obra.

La higiene del sueño es un conjunto de prácticas y rutinas que ayudan a dormir mejor.

Somos seres vivos que, fisiológicamente, hemos evolucionado y nos hemos adaptado a dos condiciones físicas importantes: la luz y la oscuridad, tanto del día como de la noche.





Nuestro cuerpo está condicionado a los ritmos circadianos que rigen el bienestar de nuestra vida cotidiana y, entre otros procesos fisiológicos, movilizan niveles de hormonas como la melatonina para dormir y el cortisol para despertar; **si los rompemos, esta alteración repercute en nuestra salud física y mental.**

Ritmos circadianos

El ritmo circadiano es el reloj biológico del cuerpo que, en ciclos de 24 horas, regula sueño, energía, hormonas y estado de ánimo.

Opera principalmente con la luz: la luz reduce la melatonina y activa el cuerpo; la oscuridad la aumenta y prepara para dormir.

Profesionales de la salud han coincidido en formular varias recomendaciones para mantener una higiene adecuada del sueño.



Te menciono las que considero más importantes:

- **La rutina.** Dormir y despertar siempre a la **misma hora** después de un **descanso nocturno de entre 7 y 8 horas**, según cada persona.

¡Hay quienes solo necesitan 6hrs. para estar activos y concentrados!



- **La alimentación y la hidratación.** Para tener un descanso de calidad, se recomienda **hacer la última comida y beber líquidos al menos dos horas antes de ir a la cama.**

Una **cena ligera, sin irritantes y baja en carbohidratos**, favorecerá una mejor digestión. Bueno, no queremos levantarnos de madrugada para ir al baño.



- **La exposición al sol.** En los últimos años se han explorado los **beneficios de la vitamina D y de la exposición a la luz para la salud**, y se ha observado que ambas favorecen el sueño.

Estudios con personas que permanecen en casa u oficinas durante muchas horas, perdiéndose la luz solar, muestran que tienen más dificultades para conciliar el sueño.



-
- **Ejercitarse físicamente.** Es bien sabido que ejercitarse **tiene beneficio tanto para nuestra salud física y mental.** Y forma parte de uno de los principales puntos para conciliar el sueño y lograr un buen descanso.

Pero **no te ejercites con fuerza antes de dormir; hazlo al menos tres o cuatro horas antes.** Y la recomendación es que el ejercicio sea cotidiano y disfrutable.



- **Relájate. Antes de ir a la cama** para tu descanso nocturno, tómate el tiempo para relajarte.

Deja las pantallas al menos una hora antes, medita, date un baño con agua caliente y lee un libro.

Consiente tu interior, agradece el día disfrutado y piensa positivo.

Practica la higiene del sueño; tu cuerpo te lo agradecerá y te recompensará con energía y vitalidad cada día, buen humor, concentración en tu trabajo o estudios y, te aseguro, hasta perderás esos kilitos de más.



Sé que la vida en estos tiempos es apresurada; con largas jornadas de trabajo que a veces dejan poco tiempo para dormir, te tengo una buena noticia: quienes investigan el sueño y el descanso han descrito que **descansar bien esas 8 horas los fines de semana, puede ayudar a mejorar la salud en general.**

¡Disfruta y cuídate este 2026!





Referencias

- Mónica A. Torres Ramos. Sincroniza tu reloj interno. Bimestral, Revista. Arte Cultura y Ciencia. 2024, 63: 4-7.
- Jessica Solodar. Sleep hygiene: Simple practices for better rest. 2025, <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/sleep-hygiene-simple-practices-for-better-rest>
- Ángel Daniel Granados Gurrola. Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos (por la World Sleep Society). 2018, <https://www.elsevier.com/es-es/connect/los-10-mandamientos-de-la-higiene-del-sueno-para-adultos-por-la-world-sleep-society>



Capacítate con nosotros

Este curso ofrece los conocimientos básicos sobre los trastornos neurológicos más comunes en la infancia.

Este curso no capacita ni autoriza a los participantes para diagnosticar ni medicar.

Curso en línea Trastornos Neurológicos

Impartido por:
Armando Morales

14 de febrero al 7
de marzo de 2026

✉ Informes: inscripcionesidp@bimestral.org



Más información sobre nuestra propuesta de capacitación en redes sociales y sitio web.



Pide informes e
¡Inscríbete!

difusiónidp@bimestral.org



Conoce más...

Ritmo circadiano



¿Qué es el ritmo circadiano?

Es un ciclo natural de 24 horas que regula procesos biológicos como el sueño, la temperatura corporal y la liberación de hormonas.



¿Cómo se regula el sueño?

El ciclo sueño-vigilia está controlado por dos sistemas:

Proceso circadiano

Define el momento óptimo para dormir según la hora del día.

Proceso homeostático

Genera la "presión de sueño", cuanto más tiempo despiertos, mayor es la necesidad de dormir.

Es el "reloj maestro" que sincroniza nuestro cuerpo con el ciclo día-noche.

Ubicación:
Núcleos supraquiasmáticos del hipotálamo.



Marcadores circadianos clave

- **Melatonina:** Se libera en la oscuridad, induce el sueño.
- **Temperatura** corporal: Baja durante la noche, sube al despertar.
- **Cortisol:** Máximo al despertar, ayuda a activar el cuerpo.

Interacción: Ambos sistemas **trabajan juntos** para determinar cuándo dormimos y cuándo despertamos.



Expande tus conocimientos



Neuroanatomía del sueño y la vigilia

- **Vigilia:** Activada por el Sistema Reticular Activador Ascendente (SRAA) en el tronco encefálico.
- **Sueño:** Activado por el núcleo ventrolateral preóptico del hipotálamo, que inhibe al SRAA.
- **Orexina/Hipocretina:** Neurotransmisor clave para mantener la vigilia.



Cronotipos

Matutino: Se duerme y despierta temprano.
Vespertino: Prefiere dormir y levantarse tarde.

Cambios con la edad



Niños
Matutinos



Adolescentes
Vespertinos



Adultos Mayores
Matutinos

TIPS

Consejos para un ciclo circadiano saludable

- Exposición a luz natural durante el día.
- Oscuridad total al dormir.
- Horarios regulares de sueño y comida.
- Evitar pantallas antes de dormir.
- Cenar ligero y temprano.

¿Por qué es importante respetar el ciclo circadiano?



Alterarlo puede causar:

- Insomnio o somnolencia diurna.
- Bajo rendimiento cognitivo.
- Problemas inmunológicos.
- Trastornos metabólicos y anímicos.



¡Lee más!

Los ritmos circadianos y tu salud

Porque...



No te puedes perder



Título: La ridícula idea de no volver a verte.

Autora: Rosa Montero.

Editorial: Seix Barral.

Año de publicación: 2013.

Género: Ensayo narrativo / Divulgación.

Temática: Duelo, ciencia, memoria, vida y muerte.

Idioma: Español.

“Mañana del 11 de mayo de 1906

Pierre mío, me levanto después de haber dormido bien, relativamente tranquila, apenas hace un cuarto de hora de todo eso y, fíjate, otra vez tengo ganas de aullar como un animal salvaje.”

Nota extraída de la novela y del diario de Marie Curie tras enterarse de la muerte de su esposo, en la que se refleja el profundo amor que le profesaba.

La ridícula idea de no volverte a verte

Leer “La ridícula idea de no volverte a verte”, escrita por Rosa Montero, nos lleva a finales del siglo XIX y a principios del XX, donde no solo nos muestra las dificultades a las que se enfrentaba una mujer como Marie Curie para ingresar en ese mundo de los grandes científicos de la época, como Albert Einstein. A los grandes descubrimientos químicos que realizó, tanto sola como junto a su esposo.

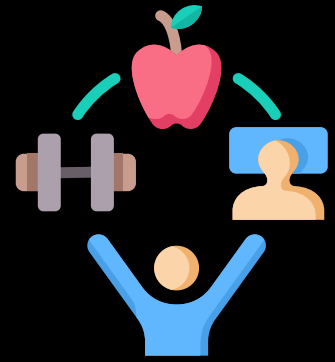
Sino que también nos describe a la mujer que ama, que lucha y que, a pesar de grandes pérdidas materiales y sentimentales, sigue adelante hasta ganar dos premios Nobel, apoyar en la Primera Guerra Mundial y educar a la segunda mujer que gana otro premio Nobel, y a una de las mejores escritoras y periodistas de la época, sus propias hijas.

Para este 14 de febrero, día del amor y la amistad. No puedo recomendarte nada mejor. Lee y disfruta esta gran novela.

Generemos...



HÁBITOS



Higiene del sueño

Como ya habrás leído, tener una buena calidad de sueño ayuda mucho a la salud física y mental.

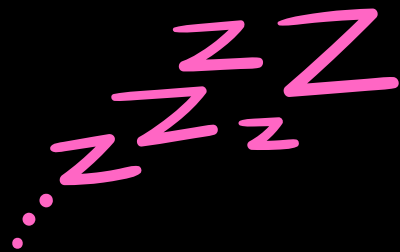
Es por esto que en esta edición te invitamos mejorar tu higiene del sueño haciendo pequeños cambios en tu rutina y obtener beneficios al realizar tus actividades diarias.

Para ayudarte a iniciar este nuevo cambio en tu vida, te proporcionamos un registro con el cual puedas iniciar con tu primer objetivo.



Objetivos para...

Dormir mejor



Objetivo del mes:

	L	M	M	J	V	S	D
Logrado ✓							
A medias /							
No logrado ✗							

¿Qué cambios noté en mí? _____

¿Qué fue lo más difícil? _____

¿Cómo puedo mejorar? _____

**“HEMOS DE CULTIVAR
NUESTRAS CUALIDADES,
NO NUESTRAS
PECULIARIDADES”**

**JOHANN WOLFGANG VON
GOETHE**



Arte

Johann Wolfgang von Goethe
(1749-1832)

Fue el intelectual más influyente de Alemania y figura clave del Romanticismo. Poeta, novelista, dramaturgo, científico y estadista. Concibió el arte y la ciencia como sistemas que podían alinearse. Obras: *Fausto*, *Las penas del joven Werther*, *Egmont*, *Poesía y verdad*, entre otras.

Nuevos días, nuevas oportunidades

Redacción: Mario Ángel Medel Ortiz.

Fotografía: Hodaya Blass, Lady Mantequilla, Ricardo Felipe Reyes Sánchez, Andrade Flores.



El amanecer no llega con ruido,
llega con memoria.
Trae consigo los restos de lo que fuimos,
las heridas que aprendieron a callar
y los sueños que sobrevivieron al cansancio.

Hubo inviernos dentro del alma
en los que creímos que la luz se había rendido,
en los que caminar era solo resistir y respirar se sentía como un acto de fe.



Fotografía 1: "Oh Primavera, primavera, primavera ¿Dónde has pasado el invierno?"

Fotógrafo: Lady Mantequilla.



Fotografía 2: Sin título.
Fotógrafo: Ricardo Felipe Reyes Sánchez.

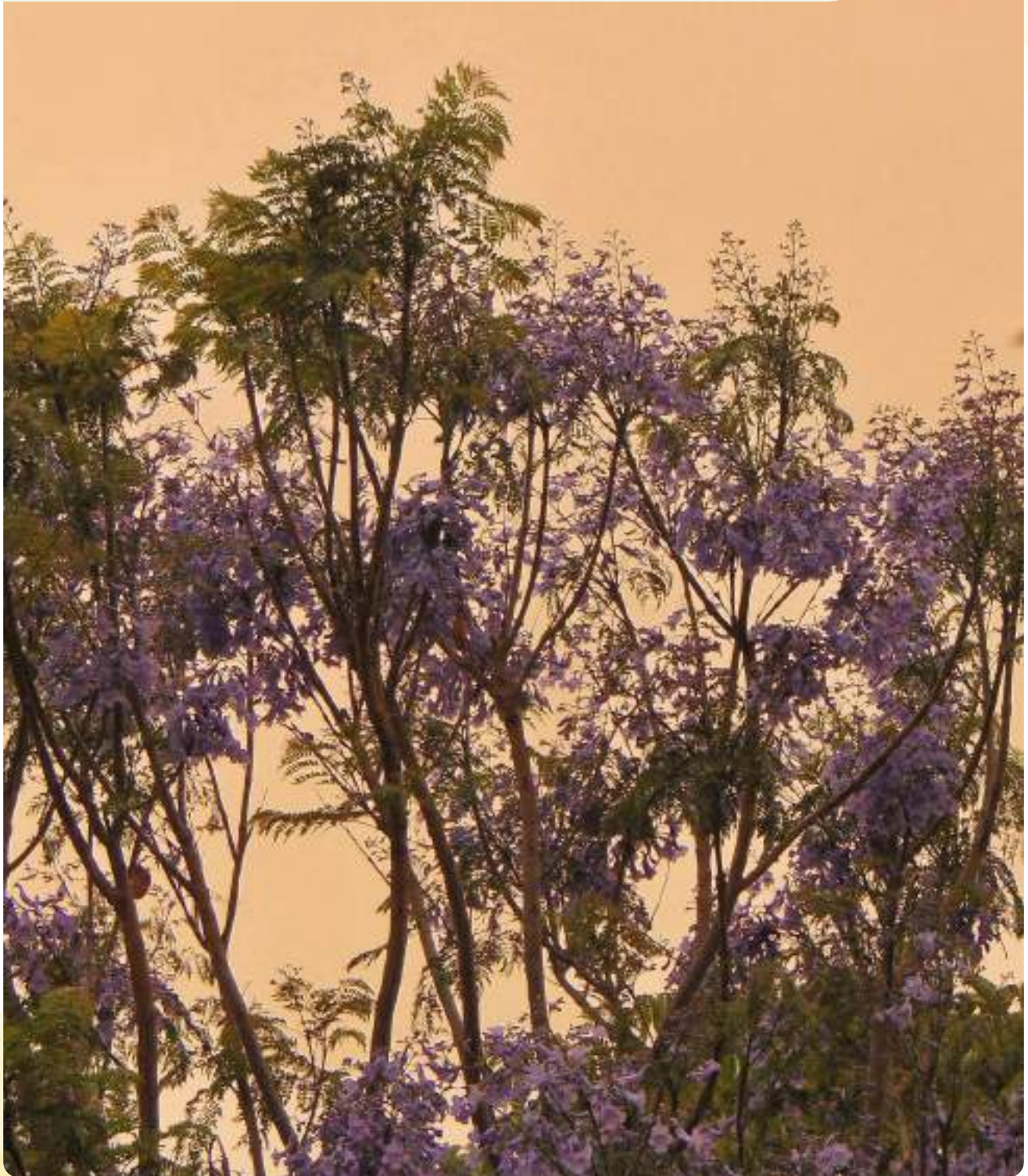
El cielo es todo un espectáculo de colores...

Guardamos silencios, despedidas,
y nombres que aún pesan en el pecho.
Pero el sol vuelve, siempre vuelve,
como si supiera que lo necesitamos.
Ilumina los errores sin juzgarlos
y acaricia la tristeza con paciencia.



Fotografía 3: *Sin título.*
Fotógrafo: Ricardo Felipe Reyes Sánchez.

Es todo un placer contemplar su grandeza...



Arte

Fotografía 4: Sin título.
Fotógrafo: Ricardo Felipe Reyes Sánchez.



Fotografía 5 "Fluye".
Fotógrafo: Andrade Flores.



Fotografía 6: "Camino".
Fotógrafo: Andrade Flores.

Final y principio.



Fotografía 7: Sin título.
Fotógrafo: Ricardo Felipe Reyes Sánchez.

El sol se despide lentamente,
pintando el cielo de fuego y silencio.

El día termina, pero no se pierde:

se transforma en descanso, en memoria, en
aprendizaje...la certeza de que mañana volverá a
empezar.

Porque aunque el sol se oculte hoy,
su despedida es la promesa de un nuevo comienzo.



Capacítate con nosotros



Curso en línea

Discapacidad Física

Impartido por: Mariam Villalba

Del 4 al 25 de marzo 2026

✉ Informes: inscripcionesidp@bimestral.org

Arte



Pide informes e ¡Inscríbete!

inscripcionesidp@bimestral.org

Una misión afectiva...



Cineclub

Discapacidad: Encontrando el amor con la Asociación Hinbar

Maor y Lilaj se conocieron gracias a la asociación Hinbar la cual tiene como misión apoyar a diversas personas con discapacidad a conocer a una posible pareja para unirlos en matrimonio.

No solo se trata de una misión afectiva, sino de acompañamiento ante los desafíos de la discapacidad así como de vivir el derecho de poder amar y ser amados.

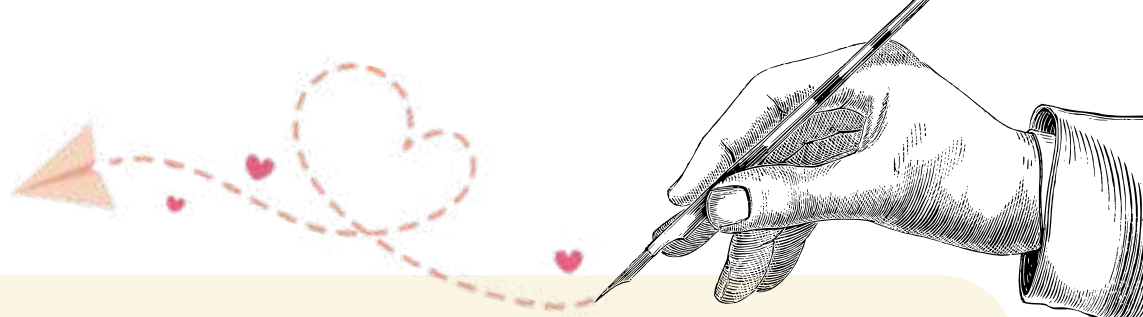


¡Conócela!

Asociación Hinbar



Voz del alma...



“Yo no escribo Poesía”

Autor: Valdemar Andrade Gúzman
Poema del Libro “Volar: Poesía y otros escritos”

Yo no escribo poesía.
Solamente permito
que mi corazón se
comunique
a través de mis manos
plasmando en el papel
sus palabras.

Rompiendo las ataduras
de ese exterior frío
difícil,
complejo,
de muchos dilemas.


Yo no escribo poesía.
Solo libero mi mente
de los paradigmas grises
de mi época
que rodean al mundo.

En busca de ese
romanticismo
que se dice imposible,
que pertenece al pasado,
aunque la gente lo añora,
pero no tiene el hábito,
el valor suficiente,
de gritarlo al mundo.

Yo no escribo poesía.
Dejo liberar
de mi cuerpo vulnerable
aquello que percibo
que la gente común
no puede hacer,
que callo con mis amigos.

No he podido,
ni siquiera
compartirlo con la familia,
pero vive en mí.





Yo no escribo poesía.
Simplemente veo la
existencia
diferente a los demás,
por algún motivo.
No compagino con sus risas,
prefiero la tranquila soledad
en mi camino
que la falsa compañía.

Mientras encuentro
la sonrisa ideal.
Yo no escribo poesía.

Es Dios
quien me guía,
quien pone cada letra
en mi pensamiento.

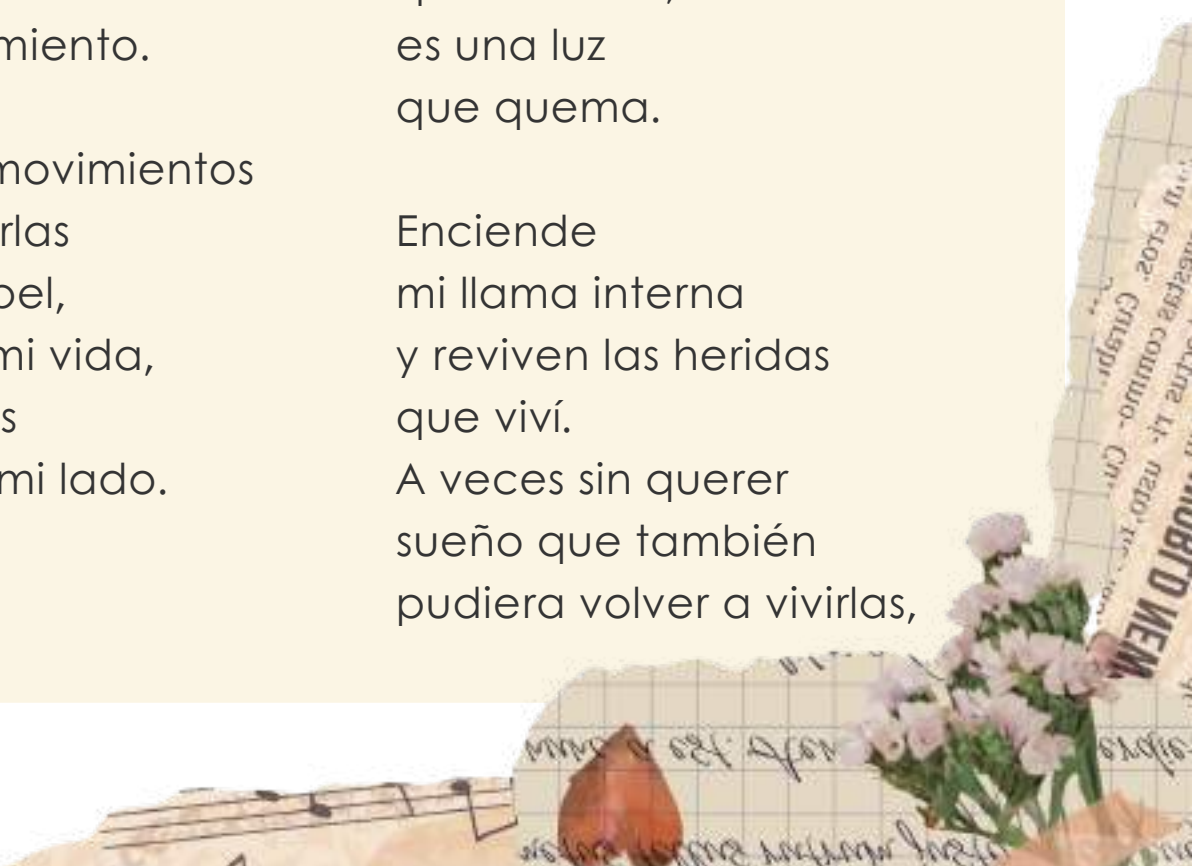
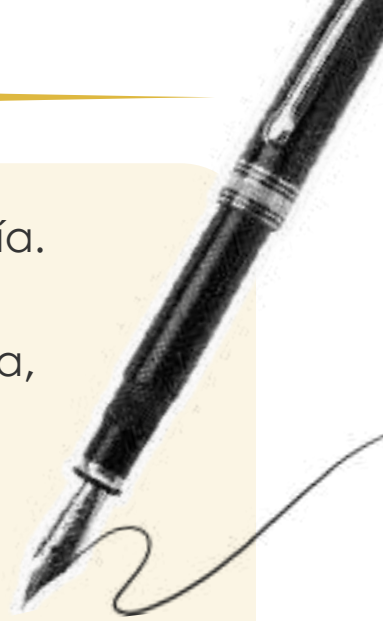
Articula mis movimientos
para plasmarlas
en algún papel,
y hablar de mi vida,
o de las vidas
que están a mi lado.

Yo no escribo poesía.
Respiro la esencia
de lo que tiene vida,
como la hacían
mis ancestros.

Veo en la mujer
muy adentro
de sus murallas
lo que ni siquiera ella
puede encontrar,
en su ser maravilloso.

Yo no escribo poesía.
Para mí,
esto me provoca un dolor
que no cesa,
es una luz
que quema.

Enciende
mi llama interna
y reviven las heridas
que viví.
A veces sin querer
sueño que también
pudiera volver a vivirlas,





repetir el guión.

Yo no escribo poesía.
Complazco al mundo,
y a quien me acompaña
aun sin conocerle,

que necesita escuchar
esas palabras
de aliento,
de recuerdos,
lo que debía decir
pero tuvo que callar;
solo él o ellos
saben por qué.

Yo no escribo poesía.
Comparto las huellas
del dolor,
de la pasión,
de la locura de amar.

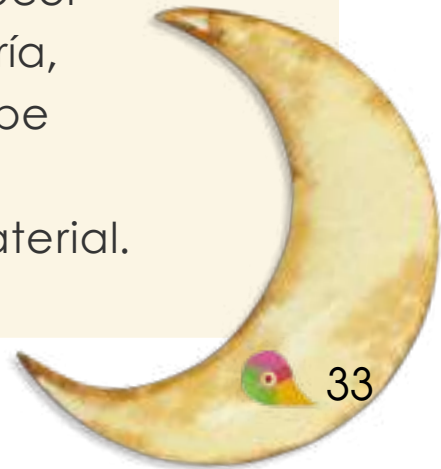
Que jamás
las he podido expresar
por completo,
tal cual las he sentido,
como las llevo
dentro de mí.

Yo no escribo poesía.
Pocos entienden
que mis sentimientos
me permiten respirar
los aromas del campo,
de la flor,
del café,
como alimento
de mi alma.

Disfrutar de la humedad
de mi piel bañada
por la lluvia en verano.
Y el nacimiento en el cielo
del maravilloso arcoíris.

Yo no escribo poesía.
Vibro
con el silencio
de las calles solitarias,
con el aparecer de la luna.

Al ver el amanecer
con tanta alegría,
como quien sabe
es el último día
de su forma material.





Cada escrito
es una nueva posibilidad
de vivir al máximo
de lo real a
la fantasía.

En un mundo
que creo,
no corresponderá nunca
a los enamorados,
los confunde,
los reta,
a veces separa.

Yo no escribo poesía.
Está en mis genes
y si existo unido a ella
así lo quiso el divino.

Preferiría estar
en un momento diferente,
en otra época romántica,
y si existiese
en otro universo,
ser la sinfonía del recuerdo
de los enamorados.


Yo no escribo poesía.
Pero la gente
me lo pide,
yo
solamente correspondo.

Aunque
con todo lo que digo
mi corazón se disgrega,
se fragmenta
porque sabe
que no estás conmigo.

Yo no escribo poesía.
Traigo del pasado
los mejores recuerdos
y aquellas huellas
de los errores cometidos,
de las trampas en el camino.

Que todo ser humano
con su fragilidad,
coraje,
o locura
ha vivido;
no cuestiono,
solo escribo.





Yo no escribo poesía.
Aprendí a mirar
del mágico arcoíris
sus míticos colores,
no como lo que ya
está escrito.

Aún sueño y me pregunto
¿qué hay detrás de él?
Al igual
que a los niños,
me llena de esperanza,
como a los adultos
de ilusiones pasajeras.

Yo no escribo poesía.
Digo lo que percibo
como en este momento
que no sé
si estoy en el vacío,
o en el mejor momento
solo por estar vivo.

Será solamente
la nostalgia escondida,
que me permite
hilar letras,
palabras,

para llevar al mundo
lo que he guardado
muy dentro de mí.

Yo no escribo poesía.
Solo soy
un jardín de símbolos
y pensamientos.

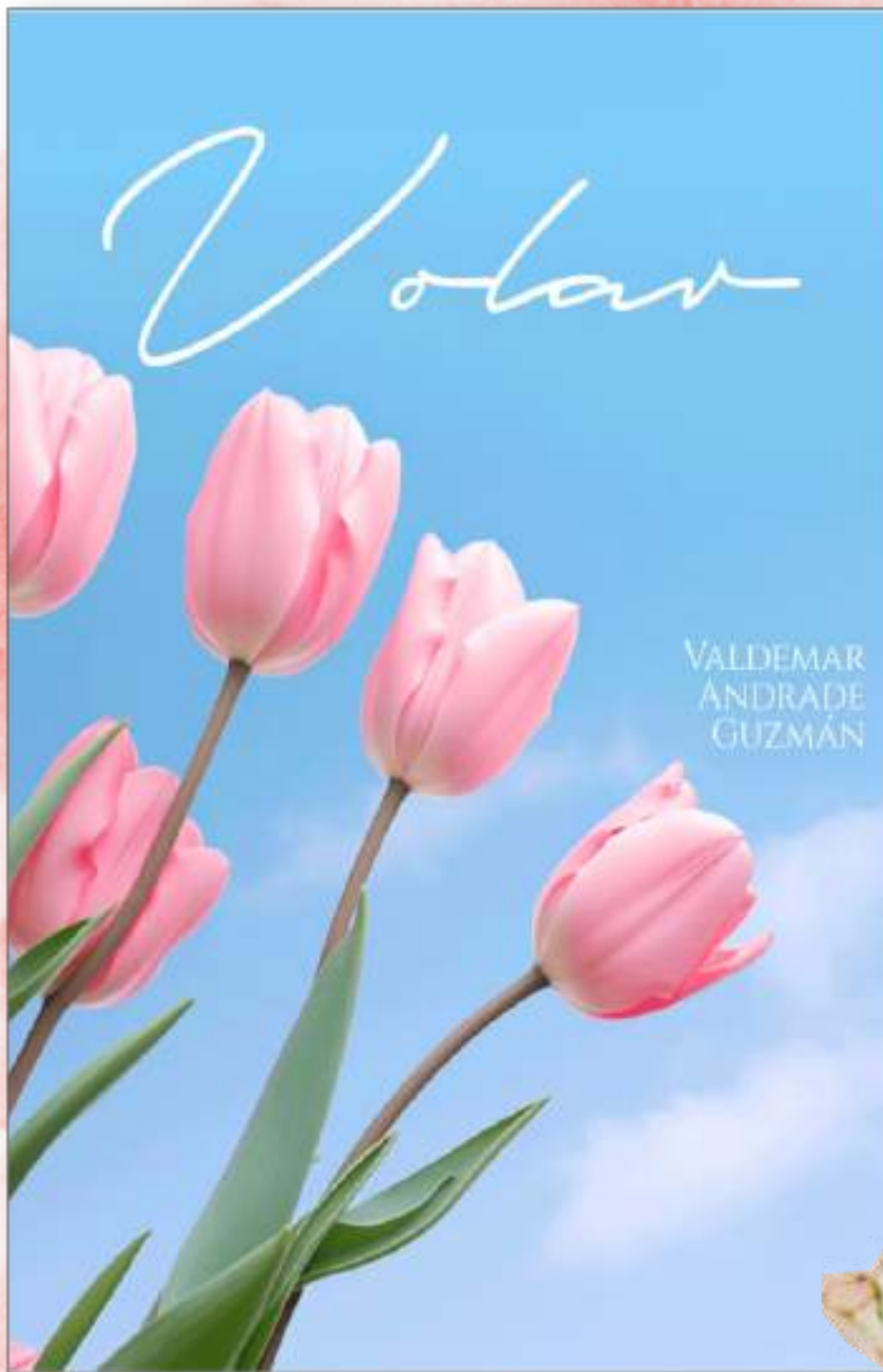
Una semilla seca
de donde nacen
nuevos significados
en las palabras,
nuevos versos
e historias.

Por eso.

Yo no escribo poesía.
Reitero que plasmo lo que
veo,
lo que vivo y siento,
lo que sueño.

De diversos escenarios
que traerán
los momentos maravillosos
que guarda el recuerdo.

Valdemar Andrade Guzmán



Arte



¡Escucha y acompaña tu lectura!

Rondallas, Poesías y Bohemios: Con Valdemar Andrade.



Capacítate con nosotros

Si perteneces a una institución educativa, eres psicólogo o formas parte de un equipo terapéutico; favorece tu pensamiento crítico, la toma de decisiones informadas y el análisis de problemas desde diversas perspectivas.



Curso en línea
Discapacidad Sensorial
Impartido por: Johana Bolívar

Del 11 de abril al 2 de mayo 2026

✉ Informes: inscripcionesidp@bimestral.org



Propuesta de capacitación propia, no incorporada.



**“DIOS CREO EL CAMPO,
Y EL HOMBRE LA
CIUDAD”**

WILLIAM COWPER



Cultura

William Cowper

(1731 - 1800)

Poeta y escritor inglés. Precursor del Romanticismo. De lenguaje claro, directo y cotidiano. Escribió sobre la vida cotidiana y el campo inglés. Sus temas centrales fueron la naturaleza, la vida diaria, la fe, la reflexión moral y la experiencia humana.

Sabores que degusta el paladar



Una bebida que despierta tu cerebro

Texto: Alan Hipólito Juárez Solano, Dr. en Ciencias Farmacobiológicas.

A las 5:00 a.m., cuando inicia el ritual matutino, muchas casas comienzan a llenarse del sonido y el olor de una cafetera. Ese aroma tibio y terroso anuncia el inicio del día y activa algo en nuestra mente, ayudándonos a mantenernos despiertos y alejarnos del beso de Morfeo.

Cada mañana, al salir del metro o llegar a la universidad, aparece un compañero habitual: **la cafeína**. Presente en el café, es una sustancia que despierta al cerebro y lo pone en marcha al **bloquear la adenosina, una molécula que provoca sensación de cansancio**. **Al disminuir esa señal de fatiga, el cerebro se mantiene más alerta.**



Así, **la cafeína afina la atención**, al facilitar la comunicación entre neuronas; mantiene activa **la memoria de trabajo**, permitiendo retener y manipular información por breves instantes; **y acelera el tiempo de reacción**, ya que estimula la actividad del sistema nervioso y hace que las respuestas sean más rápidas y precisas.¹

Cuando se consume con moderación, la cafeína sigue aportando beneficios claros gracias a varios mecanismos internos: **mejora la memoria, al facilitar la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina, que participan en el aprendizaje; y aumenta la concentración**, al mantener activas las redes cerebrales responsables de la atención.

Además, apoya al sistema inmune, modulando la respuesta de ciertas células defensivas; neutralizando moléculas



actúa como antioxidante, neutralizando moléculas dañinas que afectan a las células; y tiene un efecto neuroprotector, ya que ayuda a reducir la inflamación y el daño neuronal, contribuyendo a mantener las neuronas sanas y funcionales.^{1,2}

Sin embargo, **si se consume en exceso, la historia cambia. Demasiada cafeína puede provocar ansiedad, generando nerviosismo e inquietud, y elevar el estrés, haciendo que el cuerpo se mantenga en un estado de alerta constante.** Esto nos recuerda que incluso los mejores aliados funcionan mejor cuando se usan con equilibrio.

Cada mañana, los estudiantes de la Facultad de Ciencias inician el día con un café cargado,





un expreso, un doble expreso o un tradicional café de olla con piloncillo.

Una taza de esta bebida estimulante aporta la energía necesaria para mantener la atención en clases de física, química o termodinámica.

No obstante, durante la época de exámenes el café adquiere otra connotación: los niveles de estrés aumentan, algunos universitarios experimentan ansiedad e incluso su rendimiento académico disminuye.

Por otro lado, el café no solo funciona como estimulante. ¿Has sentido que te relajas al pasar junto a un puesto de café? Un ensayo controlado aleatorizado publicado en 2021 reportó un efecto calmante en

pacientes que estaban por iniciar un procedimiento dental.³

En suma, el café, ya sea para estudiar, relajarte o simplemente terminar de despertar, se convierte en un compañero accesible para quienes necesitamos un impulso adicional para rendir a lo largo del día. Y ahora que conoces mejor sus efectos, ¿qué tal si mañana tomas tu primera taza pensando en cómo transforma tu rutina y no solo en mantenerte despierto?

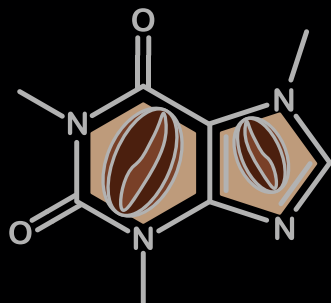




Referencias

- 1. Porro, C., Cianciulli, A. & Panaro, M. A. A cup of coffee for a brain long life. *Neural Regen Res* 19, 158 (2023).
- 2. Gavrieli, A. et al. Caffeinated coffee does not acutely affect energy intake, appetite, or inflammation but prevents serum cortisol concentrations from falling in healthy men. *Journal of Nutrition* 141, 703–707 (2011).
- 3. Pachimsawat, P., Tangprasert, K. & Jantaratnotai, N. The calming effect of roasted coffee aroma in patients undergoing dental procedures. *Sci Rep* 11, (2021).

Conoce más...

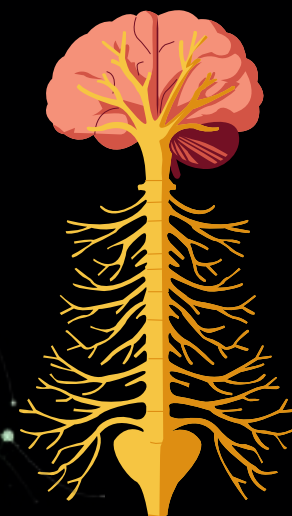


Caféina (estructura)

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

(encéfalo y medula espinal).

La cafeína al bloquear la adenosina (neurotransmisor inhibitor), las neuronas se comunican con mayor fluidez.



Cultura

Función clave: atención sostenida, memoria de trabajo, toma de decisiones.

"Estar más enfocado".

Sistema dopaminérgico: Favorece la liberación de dopamina.

"Sensación de mayor claridad mental y estado de ánimo".

CORTEZA PREFRONTAL

GANGLIOS BASALES

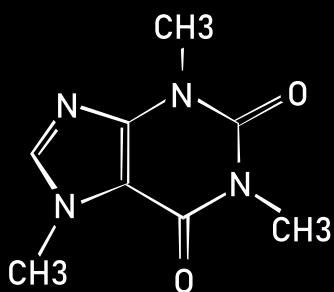
LOCUS COERLEUES

CIRCUITO MESCORTICAL

RED FRONTOPARITAL

Sistema noradrenérgico: acelera el tiempo de reacción y mejora la precisión.

"Modo alerta del cerebro"



Adenosina (estructura)

La adenosina se forma dentro de las neuronas, células gliales del cerebro, y en el espacio extracelular entre neuronas.

Cuando el ATP se consume, se degrada: $ATP \rightarrow ADP \rightarrow AMP \rightarrow$ Adenosina

A mayor actividad neuronal y más tiempo despiertos:

- o Mayor consumo de ATP
- o Mayor acumulación de adenosina



¡Lee más!

El sistema nervioso central



Compromiso...

HÁBITO



Dejar de beber café después de las 2:00 p.m.



No tomar café sin haber ingerido alimento antes (Debido a su acidez).



Cultura



¡Infórmate!

Café y sueño: beneficios y riesgos

**“SER GRANDE ES
SEÑALAR UNA
DIRECCIÓN”**

STEFAN ZWEIG



Trastornos del Neurodesarrollo

Stefan Zweig

(1881- 1942)

Escritor, austríaco que destacó en géneros como poesía, ensayo, cuento, obras de teatro y biografía. Destacó por su análisis psicológico profundo y su capacidad para retratar conflictos humanos, pasiones y crisis morales, fue un pacifista. Su obra posee claridad y sensibilidad sobre la condición humana.

Obras: *Momentos estelares de la humanidad*, *Carta de una desconocida*, *Amok*, *Miedo*; entre otras.



Durmió 10 horas y sigue agotado: El secreto del descanso que nadie te contó

Texto: Antonella Pasini, Especialista en psiquiatría infanto juvenil.

Quiero contarte la historia de Axel, de 6 años. Anoche, Axel durmió 10 horas seguidas. Sin embargo, al salir del colegio, apenas se subió al auto, estalló en llanto porque el cinturón de seguridad le "quemaba". Su mamá, angustiada, me decía: **"No lo entiendo, durmió toda la noche. ¿Por qué está tan agotado?"**.

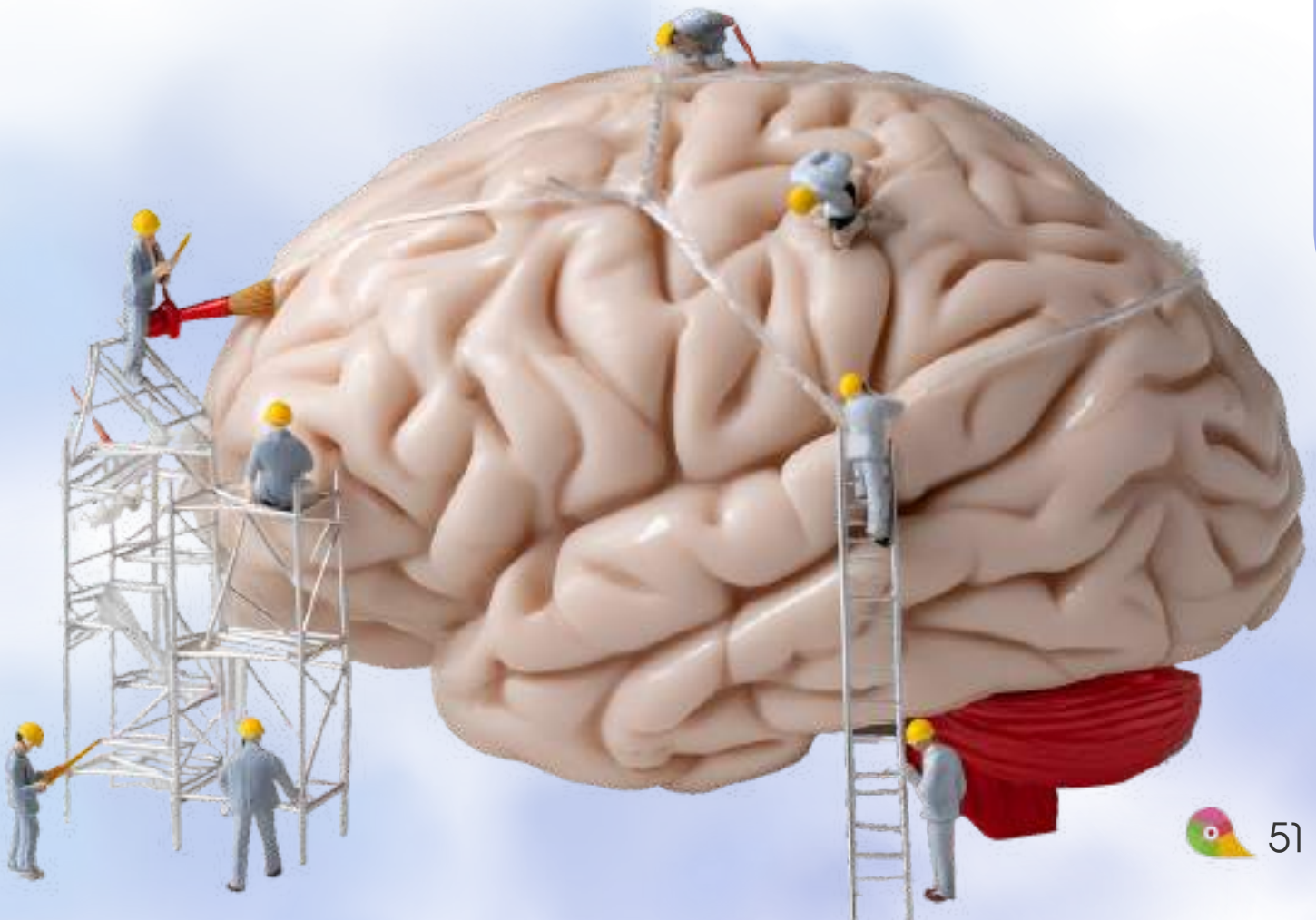
Para entender a Axel, primero debemos entender su biología. Un cerebro neurotípico tiene un "portero" automático que bloquea lo irrelevante: ignora el ruido del ventilador o la etiqueta de la ropa para concentrarse en lo importante.



Pero el **cerebro neurodivergente** a menudo carece de ese filtro eficaz. Recibe el mundo sin filtro, con dificultades para priorizar e integrar los estímulos sensoriales (National Institute of Health [NIH], 2023).

Axel escucha el aire acondicionado, siente la costura de su pantalón y ve el parpadeo de las luces con la misma intensidad que la voz de su maestra. Su cerebro corre una maratón invisible solo para procesar el caos del entorno. Por eso, aunque duerma, vive en alerta.

Aquí está la clave: dormir no es lo mismo que descansar. La investigadora Sandra Dalton-Smith (2017) postula que el ser humano



ser humano necesita 7 tipos de descanso para funcionar: físico, mental, sensorial, creativo, emocional, social y espiritual.

Los niños con trastornos del neurodesarrollo suelen tener el tanque "físico" lleno (si duermen bien), pero los tanques "sensorial" y "emocional" están completamente vacíos debido a la sobrecarga diaria.

Les dejo una **herramienta** que es útil para el día a día y propicia el descanso sensorial y emocional. Se llama **Tiempo de Calma** o *Quiet Time* (PBS Kids, s.f.): Al llegar a casa se toman entre 15 y 20 minutos, reducen los estímulos, usan luz tenue, sin pantallas, reducen el ruido y le brindan al niño una actividad repetitiva algo que sea de su interés que no



le exija y que propicie ese descanso mental. Esto permite que su sistema nervioso deje de procesar información nueva y se reinicie.



Imagen 1: Un rincón de "Tiempo de Calma" ideal, con una manta pesada para la propiocepción, juguetes y una luz tenue y cálida para el descanso sensorial.

Finalmente, lo más importante no es la técnica, sino la mirada. Brindarle este descanso es la forma más profunda de validación (National Autistic Society, 2024).

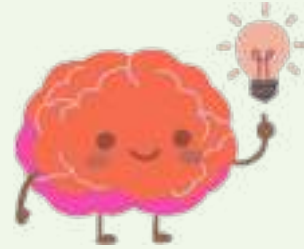




Cuando le ofreces a tu hijo un espacio para bajar la guardia, le estás diciendo: *"Veo lo mucho que te esfuerzas. Veo que el mundo es intenso para ti, y no te juzgo por eso. Aquí estás seguro"*.

Dejamos de intentar que "actúe normal" (masking) y empezamos a honrar su neurobiología. Porque un niño que se siente comprendido y descansado, es un niño que puede crecer.





Referencias

- Dalton-Smith, S. (2017). *The 7 types of rest that every person needs*. TED Ideas.
- National Autistic Society. (2024). *Autism and sensory processing*. Reino Unido.
- National Institute of Health (NIH). (2023). *Autism Spectrum Disorder and auditory sensory alterations*. PubMed Central.
- PBS Kids. (s.f.). *How to Create a "Quiet Time" Routine*. Recuperado de pbs.org.

Antonella Pasini

Médica Cirujana (UNC) y Especialista en Psiquiatría Infanto Juvenil (UCC) con más de 10 años de experiencia.

Su enfoque clínico integra las neurociencias con terapias de tercera generación, especializándose en EMDR y Mindfulness.

Es docente en la Universidad Católica de Córdoba y en Infancia, Desarrollo Pleno.

Su trayectoria ha sido distinguida con el Primer Premio a la Excelencia Académica y reconocimientos por su investigación en trastornos de la conducta alimentaria.

¡Sigue a Antonella!



Rincón: Tiempo de Calma



¡Para ti!!

Este es Mi lugar seguro



INSTRUCCIONES:

- 1. **Elige** un lugar tranquilo y seguro.
- 2. Usa **luz** tenue y cálida.
- 3. **Consigue:**
 - Una manta con peso adecuado.
 - Juguetes simples y tranquilos.
 - Materiales con texturas y que se puedan presionar.
- 4. **Imprime** el título y anota el nombre de tu hijo y decorenlo juntos.

CUÁNDO USARLO:

- Cuando hay enojo o frustración.
- Ante sobreestimulación.
- Antes de dormir.
- Cuando el niño lo necesite.

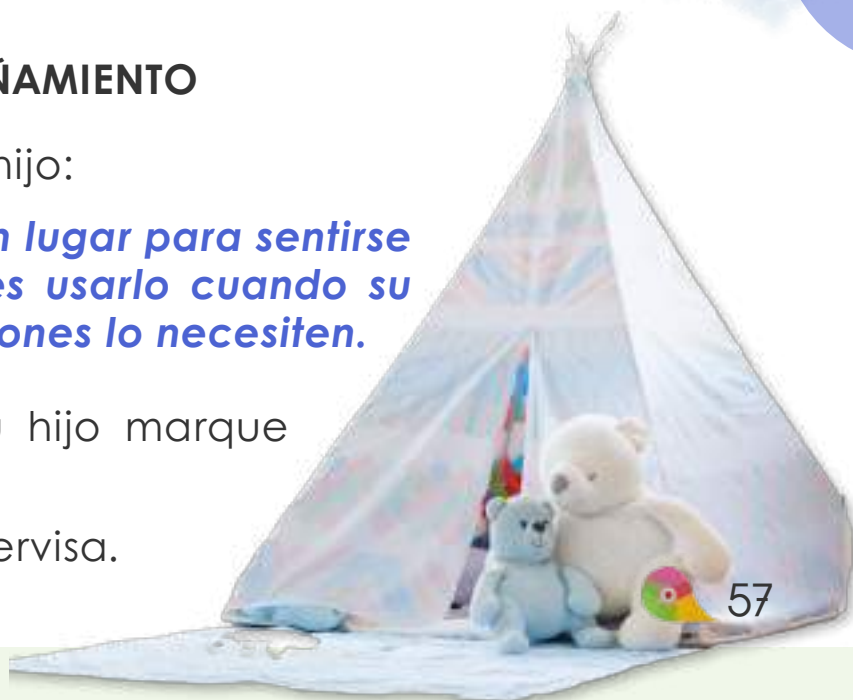


ACOMPAÑAMIENTO

- Explica a tu hijo:

Este rincón es un lugar para sentirse seguro y puedes usarlo cuando su cuerpo o emociones lo necesiten.

- Deja que tu hijo marque el tiempo.
- Siempre supervisa.



Capacítate con nosotros

Analiza los criterios diagnósticos de los Trastornos del Neurodesarrollo (TND) según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5).



Diplomado en línea
Trastornos del Neurodesarrollo

Del 26 de abril al 13 de diciembre de 2026

✉ Infames: inscripcionesidp@bimestral.org



Propuesta de capacitación propia, no incorporada.





Webinars

IDP

Webinar Gratuito

TRASTORNOS NEUROLÓGICOS EN LA INFANCIA

Porante:
Armando Morales
 Médico Cirujano de la UCLA Venezuela.
 Con gran trayectoria en la práctica clínica,
 comprometido con la docencia médica y
 creación de contenido científico.

DOMINGO 25 DE ENERO
12:00 TIEMPO DEL CENTRO DE MÉXICO

Evento a través de zoom.
Inscríbete en el enlace adjunto.

www.infanciaesdesarrollo.org

Webinar Gratuito

DISCAPACIDAD

Barreras y avances desde un enfoque legal

Porantes:
Anaís Bermúdez
 Consultora Internacional en Barreras organizacional, activista
 de la neurodiversidad e inclusión con enfoque en la
 discapacidad, barreras estructurales y avances en el marco legal.
Mauricio Rosales
 Abogado con ejercicio en derecho notarial, docente
 universitario y colaborador gubernamental de CMC.

DOMINGO 22 DE FEBRERO
12:00 TIEMPO DEL CENTRO DE MÉXICO

Evento a través de zoom.
Inscríbete en el enlace adjunto.

www.infanciaesdesarrollo.org

Tertulias IDP

Trastornos neurológicos en niños

ENERO 2024

Miércoles
21 de enero, 18:00
 hora del centro de México

Estigma hacia los trastornos neurológicos en la infancia

www.infanciaesdesarrollo.org

Tertulias IDP

Pedagogía diferenciada en entornos escolares

FEBRERO 2024

18:00 hora centro de México

Miércoles 4
 Origen y objetivo de la pedagogía diferenciada

Miércoles 11
 Mitos y realidades de la pedagogía diferenciada en la escuela

Miércoles 18
 Beneficios de la tutoría escolar

www.infanciaesdesarrollo.org

Tertulias

IDP



Mesa Redonda

PERSONAS CUIDADORAS

PersonasCuidadorasIDP



Mesa redonda
La identidad de la persona cuidadora

Domingo 11 de enero, vía zoom
12:00 hrs. Tiempo del Centro de México.



www.infanciaen desarrollo.org

PersonasCuidadorasIDP



Mesa redonda
El iceberg del cuidado

Domingo 8 de febrero, vía zoom
12:00 hrs. Tiempo del centro de México.



www.infanciaen desarrollo.org



Capacítate con nosotros

Curso en línea **Introducción al DSM-5**

Impartido por:
Psic. Antonella Pasini



Informes: inscripcionesidp@bimestral.org



Pide informes e ¡Inscríbete!

inscripcionesidp@bimestral.org

Créditos de este número

Consejo editorial

- Guadalupe Andrade Flores. Editora en Jefe.
- Mónica A. Torres Ramos. Editora Académica.
- Alan Hipólito Juárez Solano. Editor Académico Adjunto.
- Rivka Grunshtein. Editora de Formato.
- Eduardo Andrade Montiel. Editor de Redacción.
- Anahi García Vázquez. Asistente de Edición.
- Consuelo Román Perea. Auxiliar de revisión final
- David Grunshtein. Editor Adjunto.
- Karla Severa Enriquez Borges. Responsable de Redes.

Contenido

- Mónica A. Torres Ramos.
- Anahi García Vázquez.
- Mario Ángel Medel Ortiz.
- Valdemar Andrade Guzmán.
- Alan Hipólito Juárez Solano.
- Antonella Pasini.

Diseño

- Yarianny Coromoto Sánchez Rojas.
- Guadalupe Andrade Flores.
- Anahi García Vázquez.
- Nicol Irazu Lozano Angeles.
- Equipo de Diseño IDP.



Fotógrafo

- Hodaya Blass
- Lady Mantequilla
- Ricardo Felipe Reyes Sánchez
- Guadalupe Andrade Flores.

Poesía

Valdemar Andrade | Rondallas, Poesías y Bohemios: C



¡Síguenos!

Estamos al alcance de un click

Cada ícono es un enlace



www.bimestral.org

