



Bimestral, Revista

arte, cultura y ciencia

Número 77 - 2026

LA TIERRA

Ciencia

El Sol, las estaciones y el estado de ánimo

Arte

El latido de la Tierra.

Cultura

Mi vida en pocas líneas: Cómo el TDA-H se convirtió en mi mayor herramienta para educar.



Consulta otras ediciones de nuestra revista aquí

Índice

Carta del editor	1
-------------------------------	---

Ciencia

El Sol, las estaciones y el estado de ánimo.....	6
Conoce más: Activa la serotonina con el Sol.....	12
No te puedes perder: El chico a quien criaron como perro	14
Generemos hábitos: Cuídate mientras te beneficias.....	16

Arte

El latido de la Tierra.....	20
Cineclub: Discapacidad Intelectual: viviendo con dignidad y en comunidad.....	28
Dibujo: “Mi mundo de colores”	29

Cultura

Mi vida en pocas líneas: Cómo el TDA-H se convirtió en mi mayor herramienta para educar.....	40
Conoce más: Atención a la diversidad en las escuelas.....	45
Invitación: Construyendo aulas inclusivas.....	46

Trastornos del Neurodesarrollo

Karatecas con Síndrome de Down.....	50
-------------------------------------	----



Carta del editor

Ya estamos en el segundo número del año, cada vez más comprometidos con generar cambios y, ¿por qué no?, renovarnos.

La naturaleza entra en un nuevo ciclo: la primavera. Vemos la transformación del invierno, donde el crecimiento queda en pausa para dar paso al surgimiento de un nuevo crecimiento.

Somos conscientes de la influencia del Sol en el estado de ánimo pero también de los efectos adversos que este puede traer. Así que únete a disfrutar con nosotros de una lectura cálida, donde hablaremos de la importancia del Sol, el impacto que tiene la educación en la diversidad y el impacto de éste en el desarrollo de personas con Síndrome de Down.

Nos complace poder compartir con ustedes, estas historias tanto inspiradoras como motivadoras, y les reiteramos nuestro compromiso hacia un cambio.

Esta es tu revista y siéntete cercano a compartir con nosotros tu historia y transformación.

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:

Descubre 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 MEDIDA DEL
AMOR ES AMAR
SIN MEDIDA”**

SAN AGUSTÍN

Ciencia

San Agustín

(354 - 430 a.c.)

Fue un influyente teólogo y filósofo del siglo IV que transformó el pensamiento occidental al fusionar la razón griega con la fe cristiana. Su legado, plasmado en obras maestras como *Confesiones*, revolucionó la introspección personal y definió la espiritualidad europea durante siglos.

Un momento acorde para...



El Sol, las estaciones y el estado de ánimo

Por: Carlos Andrés Ramírez Martínez.

El estado de ánimo se define como: un tono emocional generalizado y sostenido que se soporta internamente y que afecta prácticamente todos los aspectos del comportamiento de una persona en el mundo exterior (Sekhon & Gupta, 2023). Depende de muchos factores, tanto intrínsecos como extrínsecos, entre estos últimos se encuentra la exposición al Sol.

Esto debido a que la exposición al Sol y el clima regulan la producción de **serotonina**, lo que puede causar modificaciones biológicas que predisponen a la depresión.

De hecho, un estudio australiano (Lambert et al., 2002) que incluyó a 101 hombres determinó la cantidad de **serotonina en el cerebro** y lo correlacionó con la cantidad de horas de exposición al Sol por época del año.



Resultando que, en los **meses con menor exposición al Sol**, la cantidad de serotonina es menor (Gráfico 1).

Además, sabemos que, de acuerdo con el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos, una concentración baja de serotonina es causa de **depresión**.

Entonces, la serotonina tiene un papel en el desarrollo de un padecimiento llamado **depresión estacional**.

En conclusión, la baja exposición al Sol, sobre todo en épocas de invierno, puede contribuir al desarrollo de la depresión estacional.





Aunque la serotonina se conoce como la hormona de la felicidad, sería mejor llamarla, el **neurotransmisor** de la felicidad.

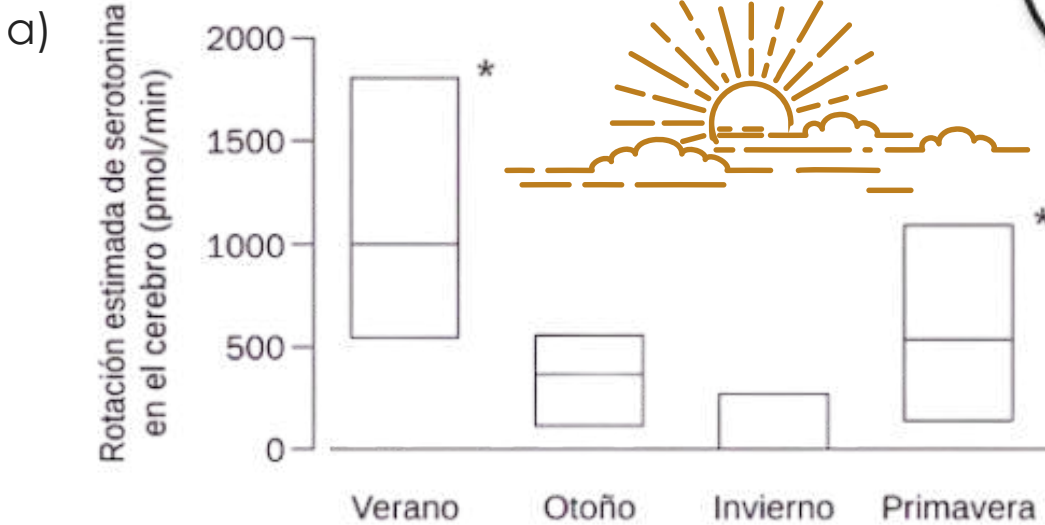
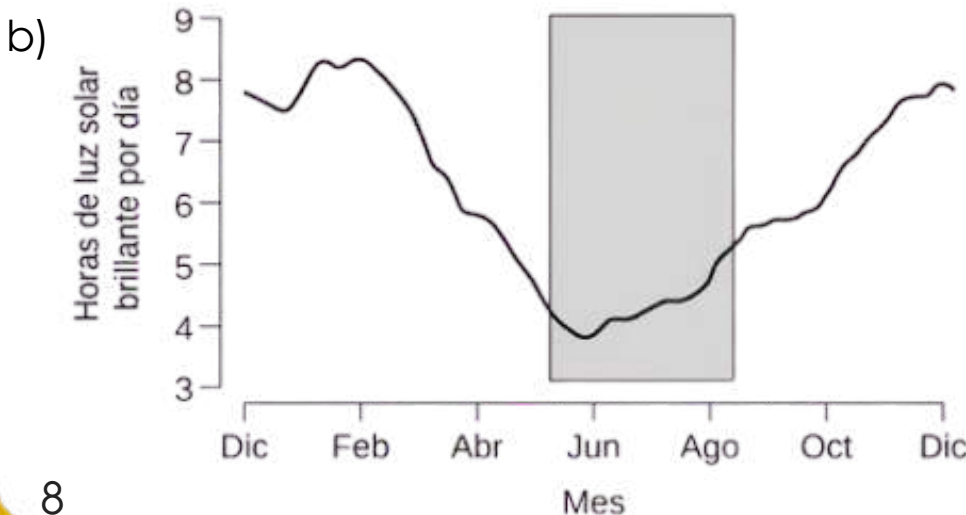
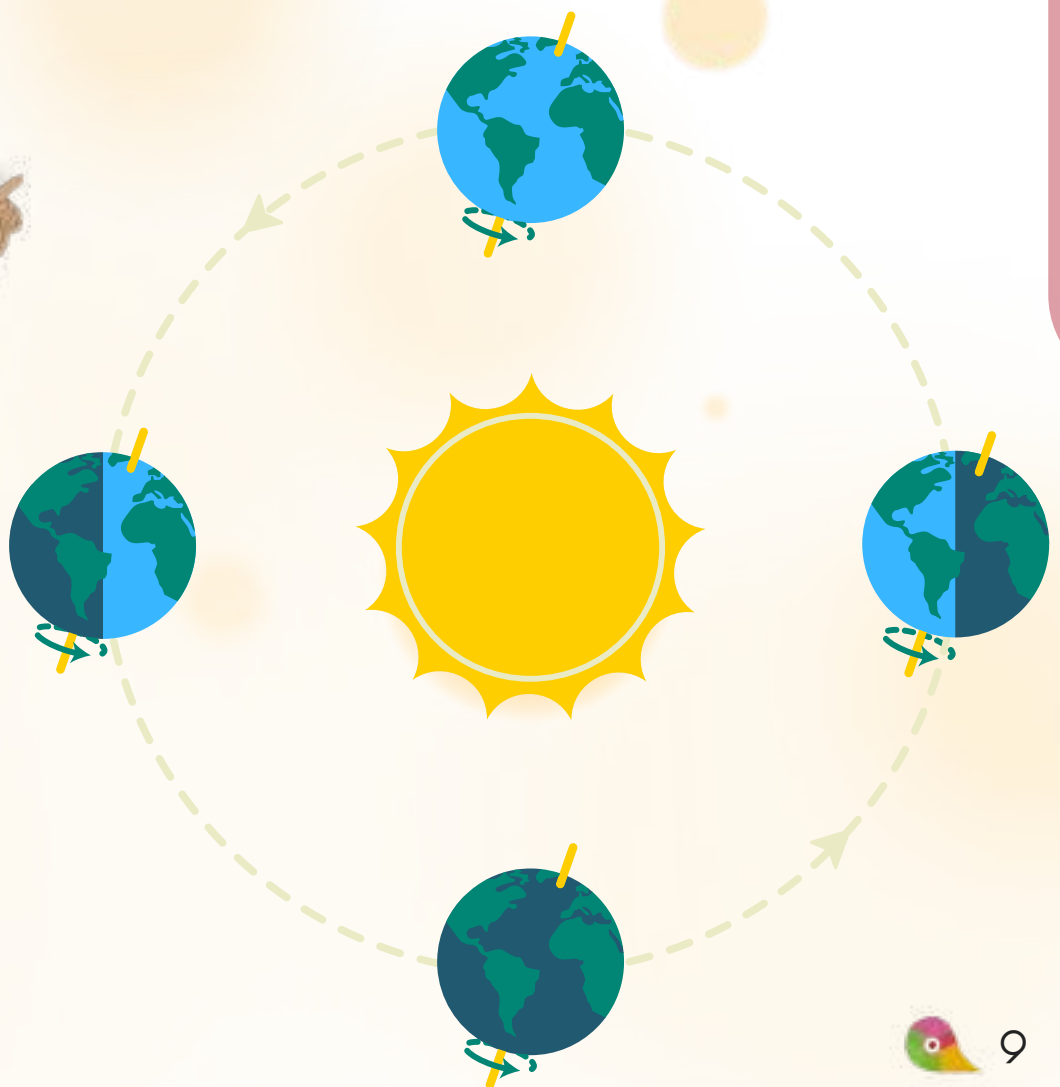


Gráfico 1

a) cantidad de serotonina en el en el cerebro (medido con milimoles por minuto (pmol/min) en diferentes meses del año
 b) Horas de luz de Sol por meses. Traducido de (Lambert et al., 2002). Los meses de invierno (junio-agosto), corresponden a las cantidades más bajas de serotonina.



Tomen en cuenta que este estudio se realizó en Australia, ubicado en el hemisferio sur, por eso los meses de invierno son diferentes debido a la inclinación del eje terrestre.





Referencias

- Lambert, G. W., Reid, C., Kaye, D. M., Jennings, G. L., & Esler, M. D. (2002). Effect of sunlight and season on serotonin turnover in the brain. *Lancet (London, England)*, 360(9348), 1840–1842. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(02\)11737-5](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(02)11737-5)
- National Cancer Institute. (n.d.). *Serotonin*. NCI Dictionary of Cancer Terms. Retrieved December 3, 2025. <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/serotonin>
- Sekhon, S., & Gupta, V. (2023, mayo 8). *Mood disorder*. StatPearls. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558911/>



Capacítate con nosotros



Diplomado en línea
Trastornos del Neurodesarrollo

Del 26 de abril al 13 de diciembre de 2026

✉ Informes: inscripcionesidp@bimestral.org

Ciencia

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



Pide informes e
¡Inscríbete!

difusiónidp@bimestral.org



11





Activa la serotonina con el Sol



7-10 am

Caminata matutina al aire libre

Caminata matutina al aire libre

7-10 am

Salir a caminar durante las primeras horas del día expone tus ojos y piel a la luz natural, disparando la producción de serotonina desde temprano. Incluso 20 minutos marcan diferencia.

8-11 am

Relajación bajo el sol

Combinar la quietud mental con exposición solar potencia un doble efecto: reduce el cortisol (estrés) mientras eleva la serotonina.



Deporte al aire libre

mañana o tarde

El ejercicio por sí solo eleva la serotonina, hacerlo al Sol, lo amplifica. Ciclismo, trotar, nadar en exteriores o una sesión de entrenamiento en el parque suman beneficios en paralelo.



Todo el día

Leer junto a una ventana

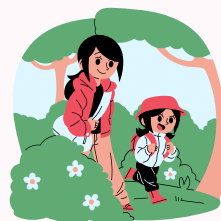
No tienes que salir: sentarte cerca de una ventana con luz natural durante tus actividades cotidianas ya aporta estimulación lumínica significativa para tu sistema nervioso.



Contacto con la naturaleza

mañana o tarde

El contacto con la tierra y las plantas al aire libre combina luz solar con reducción del estrés. Estudios sugieren que incluso los microorganismos del suelo pueden influir positivamente en el estado de ánimo.



7-9 am

Desayuno en el exterior

Inicia tu día al aire libre, permitiendo que la luz solar regule tu ritmo circadiano y estimule la síntesis de serotonina desde temprano. Aprovecha para disfrutar de tu café o desayuno.



Ritmo circadiano:

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



Capacítate con nosotros

Curso en línea

Crianza con consciencia

Impartido por:

Psic. Consuelo Román Perea

¡Inscripciones
abiertas
todo el año!

✉ Informes: psic.consuelocreciendojuntos@gmail.com

Propuesta de capacitación avalada por:



Porque...



No te puedes perder



Ciencia

El chico a quien criaron como perro

¿Qué pasa cuando se traumatiza un cerebro joven? ¿Cómo afecta el terror, el abuso o un desastre en la mente de un niño? El psiquiatra infantil Bruce Perry ha ayudado a muchos niños a superar horrores inimaginables: supervivientes de genocidios, testigos de asesinato, adolescentes secuestrados y víctimas de violencia familiar.

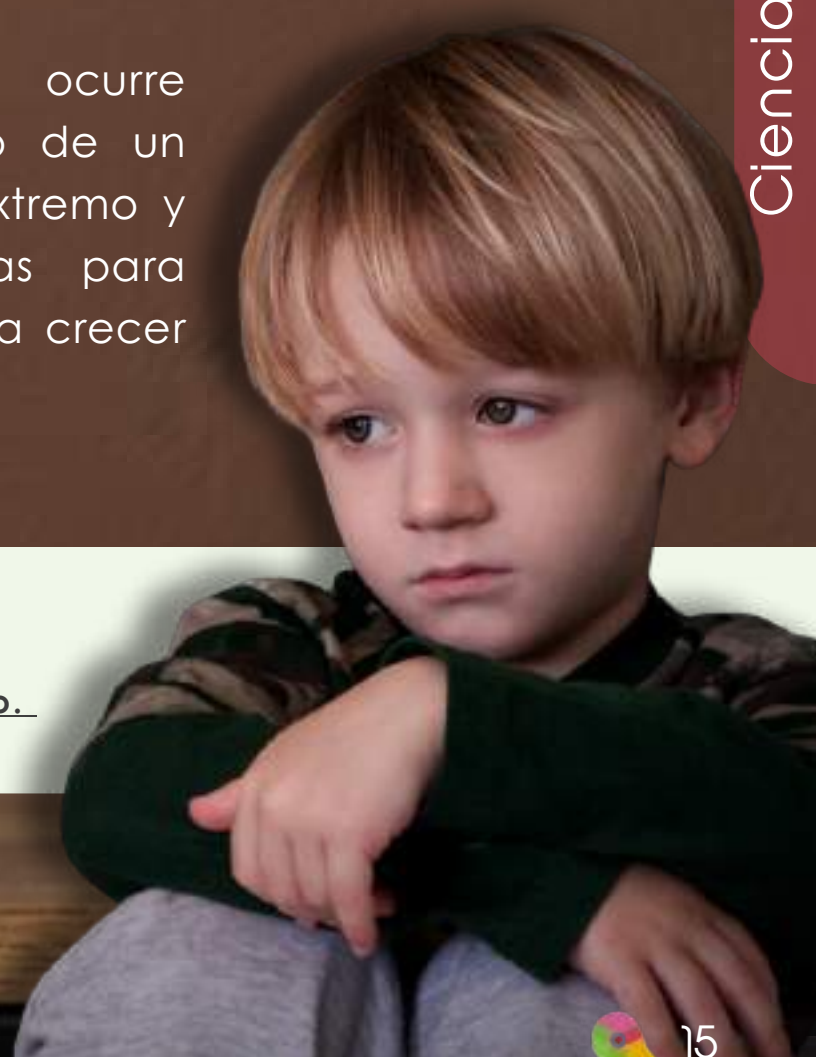
Perry explica lo que ocurre exactamente en el cerebro de un niño expuesto a un estrés extremo y propone diferentes medidas para aliviar su dolor, ayudándole a crecer como un adulto sano.



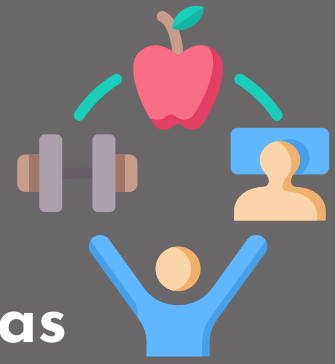
¡Conoce estos casos!

[El chico a quien criaron como perro.](#)

[Bruce Perry y Maia Slavavitz](#)



Generemos...



HÁBITOS

Cuídate mientras te beneficias



USA PROTECTOR SOLAR

Aplica SPF 30+ si vas a estar más de 20 minutos expuesto. La luz solar estimula serotonina incluso con protección.



NO EXPONERSE DURANTE EL PEAK UV

Entre las 11 AM y las 3 PM el índice UV es máximo. Evita exposición directa sin protección en estas horas.



NO SUSTITUIR CON LUZ ARTIFICIAL

Las lámparas interiores no replican el espectro completo del sol. Solo la luz de terapia de espectro completo puede suplirlo parcialmente.



EXTRA BONUS

ACOMPaña CON TRIPTÓFANO

Consumo huevo, plátano, nueces, semillas y legumbres para potenciar el proceso.



HIDRATACIÓN CONSTANTE

El sol aumenta la pérdida de líquidos. Bebe agua antes, durante y después de tu exposición solar.



20-30 MINUTOS ES SUFICIENTE

La exposición moderada diaria es más beneficiosa que sesiones largas y esporádicas. La consistencia es la clave.



MENOS PANTALLAS AL DESPERTAR

La luz azul artificial de noche suprime la melatonina y desajusta el ciclo. Prioriza luz natural por la mañana.

Recomendaciones clave



¡Lee más!

¿Por qué nos sentimos bien al recibir los rayos del sol?

Objetivos para...

Cuidarte




Objetivo del mes:

	L	M	M	J	V	S	D
Bloqueador solar							
Hidratación							
Menos pantallas (luz azul)							

Ciencia





**“SI QUIERES
CONSERVAR UNA
PASIÓN, NO BUSQUES
LAS CAUSAS”**

ÉMILE - AUGUSTE CHARTIER

A man wearing a light blue long-sleeved shirt, blue jeans, and a wide-brimmed hat is kneeling in a garden. He is focused on planting a young tree, with his hands near the base of the trunk. The tree is supported by a wooden stake and has a small red ribbon tied around its trunk. The ground is covered with dark brown mulch, and the background is a lush green garden with various plants and trees.

Arte

Émile - Auguste Chartier
(1868 -1951)

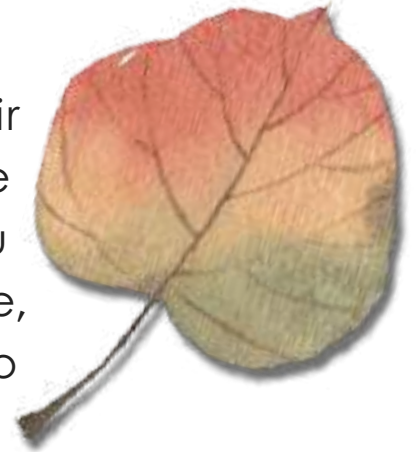
Fue un influyente filósofo, ensayista y profesor francés que marcó a generaciones de intelectuales. Defensor del racionalismo y del individuo frente a las instituciones opresoras, su pensamiento se caracterizó por una sabiduría práctica y humanista.



El Latido de la Tierra

Redacción: Yarianny Sanchez.
Fotografía: Guadalupe Andrade Flores.

Detener el río en su carrera de plata, traducir el lenguaje secreto de la hoja, y capturar ese instante donde la luz despoja al monte de su sombra y el alma se retrata. No es solo paisaje, es un pulso, un destino; la huella del mundo en un breve destello.



Fotografía 1: Camino y protección.

El verde renace siempre



Arte

Fotografía 2: Toque del sol.



Naturaleza: la obra maestra que cautiva



Fotografía 3: Hijos.

Donde el horizonte descansa



Arte

Fotografía 4: Puedo.



El aliento verde y fresco del bosque



Fotografía 5: La vida se da paso.



Fotografía 6: Compañía y susurros.

Reñoños nuevos, nuevos comienzos...



Arte

Fotografía 7: Creciendo.

Acuarela en la naturaleza



Fotografía 8: Copo naranja.



Fotografía 10: Curiosa en rosa.



Fotografía 9: Saludo al sol.



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



Pide informes e ¡Inscríbete!

inscripcionesidp@bimestral.org

Una vida digna...

Cineclub



Discapacidad Intelectual: Viviendo con dignidad y en comunidad

La discapacidad intelectual se caracteriza por limitar significativamente el desarrollo intelectual y desempeño de habilidades básicas para la vida, sin embargo, Guigui y Sivan al igual que otras parejas y personas con deficiencia intelectual nos demuestran que con el apoyo necesario (como lo es un hogar dedicado a albergar personas con esta discapacidad), es que logran ser capaces de aprender habilidades básicas de autocuidado, comunicación y e interacción de forma efectiva.



¡Descubre!

Discapacidad
Intelectual



Este es...



“Mi mundo de colores”

Autor: Dunamis Pérez.

Soy Dunamis, aunque muchos me conocen como “Dunamis de colores”.

Soy una niña venezolana migrante que vive en Colombia, y desde muy pequeña descubrí que el mundo puede verse de muchas maneras, especialmente cuando lo miramos a través del arte.

Comencé a dibujar y pintar cuando tenía apenas tres años.

Desde entonces, han sido muchas hojas coloreadas, muchos lápices gastados Y muchas cajas de colores terminados.

Pero así es mi mundo: un mundo lleno de colores.

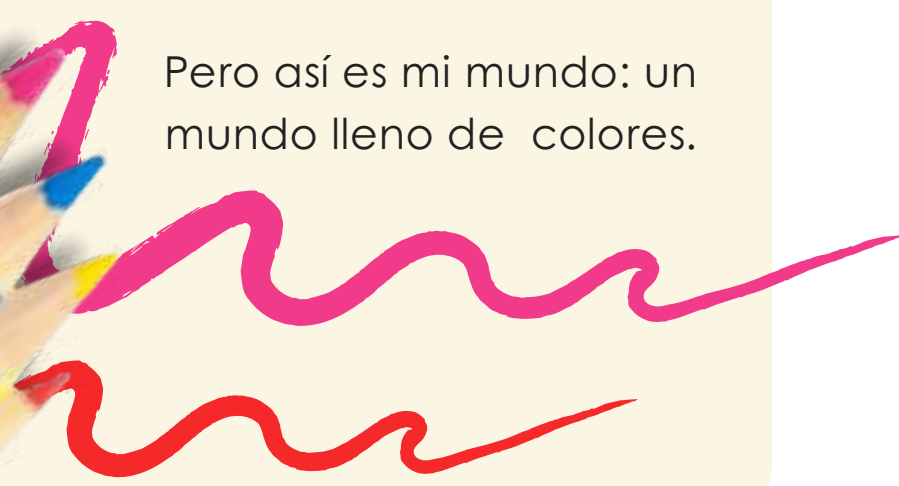




Figura 1. "Melodía de colores"
Lápices de colores sobre papel, 2023.

Primeros dibujos donde Dunamis explora personajes imaginarios y el uso del color como forma de expresión.

Cuando tenía ocho años me diagnosticaron **Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH)**.

Para muchos niños que tienen esta condición, el mundo puede ser difícil: cuesta concentrarse, hay mucha energía y a veces impulsividad.

En la escuela esto puede traer problemas, porque no todos entienden cómo funciona nuestra mente.

Durante mucho tiempo, ni mis padres ni yo sabíamos que aquello que yo hacía deseaba tan pequeña —dibujar y pintar— me estaba ayudando a encontrar mi propio camino.





Figura 2. "Guardiana de la estrella"
Lápices de colores sobre papel, 2024.

En esta etapa Dunamis desarrolla personajes más complejos, explorando detalles, expresiones y elementos fantásticos.

Para mí, el arte es mucho más que una actividad.

Es un espacio donde mi mente puede concentrarse y encontrar calma. Cuando dibujo o pinto, los colores me ayudan a organizar mis pensamientos y a regular mis emociones. Entre colores encuentro equilibrio.

Al principio aprendí de manera autodidacta, viendo videos y observando libros de arte. Con el tiempo, mis padres me han apoyado para seguir aprendiendo. He estudiado en escuelas de arte tanto en Venezuela como en Colombia, donde he podido mejorar mis técnicas y desarrollar aún más mi creatividad.





Actualmente también recibo clases de arte personalizadas.

Hoy puedo decir que el arte y la pintura forman parte esencial de mi vida.

No solo son una forma de expresión, sino también una herramienta que me ayuda a comprender y ordenar mi mundo.



No solo son una forma de expresión, sino también una herramienta que me ayuda a comprender y ordenar mi mundo.





Figura 3. "Dulce imaginación"
Lápices de colores sobre papel, 2026.

Una ilustración donde Dunamis combina personaje, tipografía y elementos gráficos para crear una escena llena de color y personalidad.

Mi mundo de colores es la manera en que convivo con mi diagnóstico, y en que encuentro en él calma, concentración y equilibrio.

A veces una mente diferente solo necesita los colores correctos para encontrar su equilibrio.

¿Y a ti? ¿Qué actividad te ayuda a encontrar calma, concentración y equilibrio?



Capacítate con nosotros



Curso en línea
Introducción al DSM-5

Impartido por:
Psiq. Antonella Pasini

Del 9 al 30 de mayo de 2026

Informes: inscripcionesidp@bimestral.org

Arte




Propuesta de capacitación propia, no incorporada.



Pide informes e ¡Inscríbete!

inscripcionesidp@bimestral.org



**“EL PADRE ES, A
LA VEZ, PADRE DE
SUS OBRAS
FUTURAS E HIJO
DE LAS PASADAS”**

RENE ALLENDY

Cultura

Rene Allendy

(1889 - 1942)

Fue un médico, psicólogo y homeópata francés que destacó como pionero en la integración del psicoanálisis en Francia. Se alejó del dogmatismo freudiano para explorar una visión más humanista y esotérica de la psique, su carrera reflejó una constante búsqueda por unir la ciencia médica con experiencia humana.



Una historia inspiradora...



Mi vida en pocas líneas: Cómo el TDA-H se convirtió en mi mayor herramienta para educar

Por: MSc. Yudith Pérez Morales, maestra de Educación Preescolar, magister en Ciencia, mención Orientación de la Conducta. Directora de Fundapsied Lara. Fundadora de Tutorías Psicoeducativas Lara.

Hablar de Neurodiversidad es hablar un poco de mi vida como mujer con TDA-H. Desde niña podía identificar pequeños aspectos en mí que no veía en los demás.

Mi crecimiento como neurodivergente estuvo siempre acompañado por maestras y personas que, para la fecha y de manera empírica, lograron una adecuada estimulación integral y respetuosa, que me permitió iniciar y culminar el periodo escolar con mis compañeros.

Hoy es maravillo saber de ellos y mantener esta amistad que inició sin barreras y sin diferencias por el neurodesarrollo.





Desde pequeña sentí gran admiración por lo que hacían conmigo y podía percibir cómo el aprendizaje lograba incluirme de una manera u otra sin que se cuestionara mi capacidad de procesar y lograr los objetivos.

Llevada por mi admiración ante lo que hacían las maestras y mis padres, hace 32 años decidí estudiar Educación Preescolar y lo combiné con una Maestría en Conducta y un diplomado de Atención de Personas con Trastornos en el Neurodesarrollo.

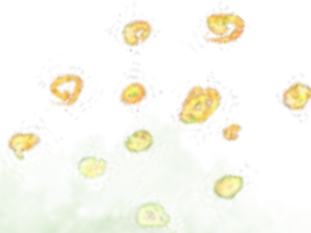
Definitivamente no podría hablar de lo que hago como un trabajo, si lo que siento es que tengo una misión de vida extraordinaria que me permite ver cómo evoluciona el ser humano sea cual sea su condición.



Buscar diariamente actividades creativas y motivadoras para que los niños con autismo –TDA-H o cualquier otro diagnóstico–, puedan internalizar lo que se les enseña es realmente una manera de mantenerme en el más bello presente, con sentido, actualización, motivación, organización y respeto por la diversidad.

La neurodiversidad necesita de manera innegociable: formación constante, estudio, investigación y validación de las teorías presentadas por los diversos especialistas.

Se requiere de tiempo respetuoso y enfocado para ahondar en los diversos temas que tanto nos importan y pueden cambiar la vida de muchas personas.



Una de las maneras que personalmente me ha permitido construir puentes en pro de logros significativos, ha sido la comunicación directa.

Dicho proceso debe tener unos lineamientos claros y específicos: siempre se debe respetar la profesión del especialista, conocer sus lineamientos y objetivos nos permitirá saber hasta dónde llega nuestra intervención y también como podemos apoyar lo que él o ella hacen para el avance del aprendiz.

Ante lo expuesto, y sobre la base teórica de que no existe una persona igual a otra, y en virtud de la cercanía del 2 de abril (Día mundial de la concienciación sobre el autismo), es necesario internalizar que no solo es una efeméride.

Necesitamos una sociedad más empática, tolerante, con mayor deseo de información para incluir con proactividad, y así lograr una participación total de las personas con autismo en todos los ámbitos.



La educación y el respeto hacia la neurodiversidad nos enaltece como seres humanos y permite convivir en armonía, apoyando talentos que solo esperan una oportunidad para ser descubiertos y demostrar todo su potencial.

Estoy totalmente convencida de que cada persona tiene un talento único e irrepetible que puede pulir y transformar en su mayor fortaleza, solo necesita las palabras adecuadas de estimulación y una orientación respetuosa y sincera para avanzar.

¡Seamos ese apoyo positivo para todos!



Conoce más...



EDUCACIÓN INCLUSIVA · TDAH · ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Atención a la Diversidad en las Escuelas



Rol del Docente Inclusivo



Cultura

El TDAH no es un obstáculo para el aprendizaje, sino una expresión legítima de la diversidad humana. La escuela inclusiva transforma las diferencias en oportunidades.





Compromiso...

INVITACIÓN

Construyendo Aulas Inclusivas



Cultura



La Diversidad Enriquece el Aula



Una escuela inclusiva:
eleva el nivel para todos.

Cuando adaptamos metodologías para los estudiantes, creamos entornos más flexibles, creativos y equitativos que benefician a todos los participantes.



¡Infórmate!

Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA).

Capacítate con nosotros

Maestría y especialidad con título propio

Trastornos del Neurodesarrollo e Inclusión de la Discapacidad

Generación 2027 - 2029

✉ Informes: inscripcionesidp@bimestral.org



Propuesta de capacitación propia, no incorporada.



Pide informes e ¡Inscríbete!
inscripcionesidp@bimestral.org

**“LA INEXPERIENCIA
ES LO QUE PERMITE
A LA JUVENTUD
LLEVAR A CABO LO
QUE LA VEJEZ SABE
QUE ES DE
IMPOSIBLE
REALIZACIÓN”**

ANSELMO DE LAON

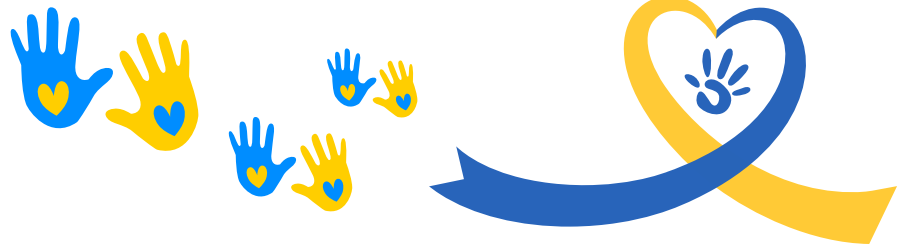
Trastornos del Neurodesarrollo

Anselmo de Laon

(1050 - 1117)

Fue un destacado teólogo francés y una de las figuras clave del Renacimiento del siglo XII. Fundó, junto a su hermano Radulfo, la Escuela de Laon, que se convirtió en el centro educativo más importante de Europa en su época, se le reconoce por su enfoque racional y estructurado en la enseñanza, sentando las bases del método escolástico.

Una historia inspiradora



Karatecas con Síndrome de Down

Texto: Dr.: José Francisco Navarro Aldana. Pediatra – Fisiatra.

Desde 1998 he observado a los karatecas con síndrome de Down en el Dojo Negishi Lara de la organización Nippon Budo Sosei Kai de Venezuela, que dirige la Shihan Noris Rosas Querales junto a un valioso equipo humano.

Mis observaciones comienzan con el ingreso al dojo de mi hija, Julia, y otros jóvenes con síndrome de Down. Poco después, comienzo a dar apoyo médico a los karatecas de la organización.

Para lograr un desarrollo integral de las personas con síndrome de Down es fundamental garantizar su inclusión



en diferentes entornos: familiares, comunitarios, educativos, laborales, deportivos, recreativos y culturales.

En el 2002 se realizó en el Parque Nacional Yacambú, estado Lara, Venezuela, un campamento de Artes Marciales, y recuerdo que cuando el autobús iba a salir hacia dicho lugar, las madres tenían una cara de angustia y hubo una que lloró. Todas estas manifestaciones eran porque por primera vez se separaban de sus hijos.

Para mí, como médico, fue una experiencia enriquecedora, pues compartir con ellos en su habitación, en el comedor, en las actividades recreativas; y apreciar su desempeño en las actividades de calentamiento, así como en las clases de karate, donde su rendimiento se equiparaba con el de los karatecas convencionales.



Fotografía 1: Campamento 2005



En mayo de 2005 se realiza otro campamento, al que asistieron nueve karatecas con Síndrome de Down y uno con discapacidad intelectual por otra causa, e interactuaron con 50 karatecas convencionales, concluyendo con todas las actividades programadas.

En los varios campamentos que he acompañado a los karatecas con síndrome de Down, durante sus viajes para asistir a competencias estatales, nacionales e internacionales (Estados Unidos, México, España, Francia, Brasil y Perú); su desenvolvimiento social fue normal.

La Shihan Noris Rosas Querales, considera que los beneficios producidos han sido los siguientes:





- Mejoras en la motricidad
- Mayor equilibrio en sus desplazamientos
- Desarrollo del nivel cognitivo al mejorar su capacidad de razonamiento
- Mayor atención en la actividad
- Comprensión y utilización del lenguaje técnico japonés
- Mayor desarrollo de la concentración y la memoria
- Rápida respuesta a lo imprevisto
- Elevación del autoestima



La inclusión ha permitido el crecimiento personal, comprobar que se puede enseñar karate a personas con síndrome de Down, demostrar que logran alcanzar el éxito; mejorar los niveles de vida autónoma, conquistar espacios de inclusión, mejorar las habilidades y destrezas motoras, de equilibrio postural dinámico y estático, y procesos cognitivos; fortalecer la fuerza y el tono muscular, y favorecer el funcionamiento cardiovascular y respiratorio.



A Julia le practicaron un reemplazo total de cadera derecha en agosto 2024, y uno de los elementos que favoreció su recuperación fue la fortaleza adquirida a través del karate, a tal punto de que se ha reintegrado a este deporte.





Referencias

- Navarro Aldana, J. F. (Junio 2007). *Integración Social Síndrome de Down a través del deporte*. down21.org.
<https://www.down21.org/revista-virtual/1533-revista-virtual-2007/revista-virtual-junio-2007/1894-integracion-social-de-personas-con-sindrome-de-down-a-traves-del-deporte.html>
- down21.org. (Junio 2013). *Entrevista: Noris Rosas Querales*.
<https://www.down21.org/revista-virtual/1644-revista-virtual-2013/revista-virtual-junio-2013-numero-145/4063-entrevista-noris-rosas-querales.html>

José Francisco Navarro Aldana

José Francisco Navarro Aldana, especialista en Pediatría y Fisiatría.

Se encuentra casado y tiene una hija con síndrome de Down, quien ya tiene 50 años de edad.

Se graduó como Médico Cirujano en 1970.

Se especializó en pediatría en 1977.

Es Fisiatra (médico especialista en medicina física y rehabilitación que diagnostica y trata afecciones músculo-esqueléticas, neurológicas y cardiovasculares sin cirugía) desde 1978.



¡Ve a José Francisco!



Próximamente

Curso en línea

Trastornos Mentales en la Infancia y Adolescencia

Impartido por:

Psic. Escolar Rigel Ramírez

Del 9 al 30 de mayo 2026



Informes: inscripcionesidp@bimestral.org



Propuesta de capacitación propia, no incorporada.





Webinars

IDP

Neurodesarrollo

Webinar Gratuito:
DISCAPACIDAD
 Retos y avances en el abordaje clínico

Panelistas:
Madam Yfajiba
 Médico pediatra, psiquiatra venezolana, especialista en TMB, docente de pediatría, pediatra del desarrollo infantil y de la salud mental para padres con hijos de alto riesgo neurologico.

Zohaira Bolkar
 Médica pediatra neurólogo venezolana, con especialidad en neurología del Posgrado Rafael Ángel Guerrero y presidenta del IRIS de Santiago Guzmán (México).

DOMINGO 26 DE MARZO
 12:00 TIEMPO DEL CENTRO DE MÉXICO

Evento a través de zoom
 Inscribete en el enlace adjunto

www.infanciaesarteelcambio.org

ACTIVIDADES GRATUITAS

MARZO

MER 04 11 18	TERTULIAS 18:00 hrs. centro de México Via whatsapp
DOM 08	MESA REDONDA 12:00 hrs. centro de México Via zoom
DOM 22	WEBINAR 12:00 hrs. centro de México Via zoom

www.infanciaesarteelcambio.org

Tertulias IDP

Miércoles 4
Punto de partida en el abordaje de discapacidades

Miércoles 11
Profesionales que intervienen en el abordaje de discapacidades

Miércoles 18
Trabajo interdisciplinario. Avances y desafíos.

Atención a las discapacidades en la infancia
 MARZO 2023
 18:00 horas centro de México

Tertulias

IDP



Mesa Redonda

PERSONAS CUIDADORAS

#PersonasCuidadorasIDP



Mesa redonda
Personas
cuidadoras y
DDHH en América
Latina

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



www.elsociodetostrellapress.org



Neurodesarrollo




Capacítate con nosotros

Curso en línea
Introducción al DSM-5

Impartido por:
Psic. Antonella Pasini

DSM-5[®] MANUAL OF
DIAGNOSTIC AND STATISTICAL
MENTAL DISORDERS
5TH EDITION

Del 9 al 30 de mayo de 2026™

 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

- Carlos Andrés Ramírez Martínez
- Arianny Stephany Crespo Pérez.
- Anahi García Vázquez.
- Yarianny Sanchez.
- Yudith Pérez Morales,
- José Francisco Navarro Aldana.

Diseño

- Yarianny Coromoto Sánchez Rojas.
- Arianny Stephany Crespo Pérez.
- Guadalupe Andrade Flores.
- Juarez Hernández Karla Estefany
- Anahi García Vázquez.
- Equipo de Diseño IDP.



Fotógrafo

- Guadalupe Andrade Flores.

Dibujante

- Dunamis Pérez.



