

Derechos de los niños



En términos generales, los niños tienen los mismos derechos que los adultos. Sin embargo, se encuentran adaptados de acuerdo a las necesidades propias de su edad, su vulnerabilidad y el hecho de ser dependientes de sus padres o tutores. Lo invitamos a leer la presente edición de **Familia Yakult**, donde encontrará diversos temas relacionados con los derechos infantiles y la forma como podemos promoverlos.

Atentamente / Comité Editorial

Los niños y sus derechos

Probablemente, a la mayoría nos queda claro que los niños, como cualquier persona, tienen derechos que son inseparables de su naturaleza humana. Sin embargo, por increíble que parezca hubo un tiempo en que no era así.



A comienzos del siglo XX, en los países industrializados, era común que los niños trabajaran junto a los adultos bajo condiciones inseguras e insalubres, poniendo en riesgo su desarrollo y sus vidas. Asimismo, no existían leyes que los protegieran contra el maltrato, incluso de sus propios padres.

Por fortuna, desde entonces se han hecho grandes avances en materia de derechos infantiles, desde la **Declaración de Ginebra sobre los Derechos del Niño** (1924), hasta la **Convención sobre los Derechos del Niño** (1989), el cual representa el tratado internacional más ratificado del mundo, por un total de 196 países.

• Sus derechos fundamentales

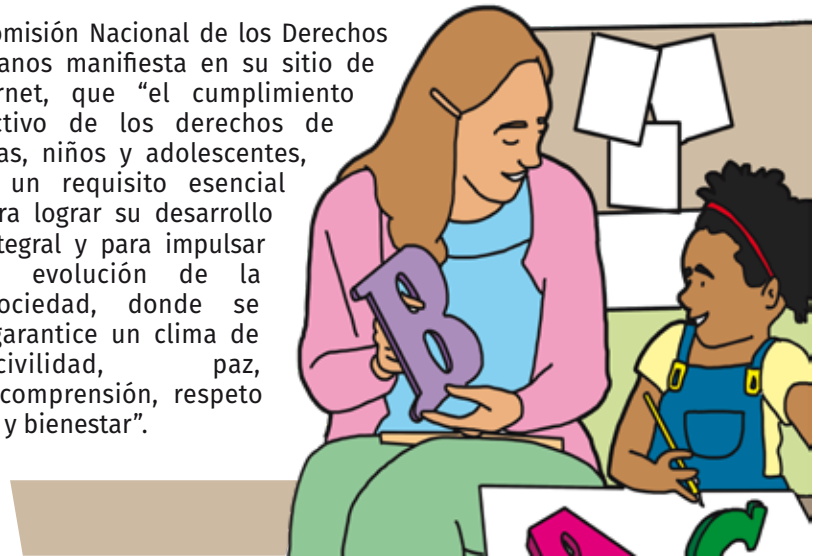
De acuerdo al documento, “10 derechos fundamentales de los niños, niñas y adolescentes”, del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2014), los infantes tienen los siguientes derechos para garantizar su bienestar y sano desarrollo:

- Derecho a la **igualdad**, sin distinción de raza, religión o nacionalidad.
- Derecho a una **protección** especial para que puedan crecer física, mental y socialmente sanos.
- Derecho a tener un **nombre y nacionalidad**.

- Derecho a una **alimentación, vivienda y atención médica** adecuadas.
- Derecho a **educación y atenciones especiales** para los niños y niñas con **discapacidad**.
- Derecho a **comprensión y amor** por parte de las familias y la sociedad.
- Derecho a una **educación** gratuita. Derecho a **divertirse y jugar**.
- Derecho a **atención y ayuda preferentes** en caso de peligro.
- Derecho a ser **protegido contra el abandono y el trabajo infantil**.
- Derecho a recibir una **educación que fomente la solidaridad, la amistad y la justicia**.

• ¿Por qué son importantes?

La Comisión Nacional de los Derechos Humanos manifiesta en su sitio de internet, que “el cumplimiento efectivo de los derechos de niñas, niños y adolescentes, es un requisito esencial para lograr su desarrollo integral y para impulsar la evolución de la sociedad, donde se garantice un clima de civilidad, paz, comprensión, respeto y bienestar”.



Las experiencias que tenga un niño durante su infancia, determinan en gran medida su contribución a la sociedad cuando sea mayor. Muchos problemas sociales de la actualidad quizás podrían haberse evitado si las necesidades físicas y afectivas de los adultos se hubieran cubierto satisfactoriamente en su niñez.

Comité Editorial

Abril de 2024. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1112 8640. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 33 3619 3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 33 3134 5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 33 3134 5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. INDAUTOR 04-2004-021112493800-102. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales: Ameca:** 37 5758 1213, **Chapala:** 37 6765 5152, **Cd. Guzmán:** 34 1413 8376, **Colima:** 31 2313 7597, **Lagos de Moreno:** 47 4741 1011, **Manzanillo:** 31 4333 6936, **Tepatitlán:** 37 8688 0129, **Ocotlán:** 39 2239 5521, **Puerto Vallarta:** 32 2299 1594, **Autlán:** 31 7381 3403, **E-mail:** revista_familia@yakult.mx



Niños seguros en casa

Resulta curioso que, **el hogar, donde uno esperaría fuera el lugar más seguro del mundo, es el sitio donde ocurren la mayoría de los accidentes.**



De acuerdo a la nota técnica “Estadísticas de defunciones registradas en 2021”, presentada por el INEGI, los accidentes constituyen la primera causa de muerte entre los niños de 5 a 14 años de edad y segunda entre los menores de 1 a 4 años de edad.

Según Edgar Bustos Córdova, en su artículo “Epidemiología de lesiones no intencionales en niños: Revisión de estadísticas internacionales y nacionales” (2014), considera que existen diversos **factores que favorecen que los niños sean víctimas de lesiones accidentales**, entre los que destacan:

- Su inmadurez
- La falta de experiencia
- La imprudencia propia de su edad
- Su ánimo explorador
- El espíritu temerario del adolescente
- La necesidad de aceptación social

Por otra parte, pese a lo que se cree con frecuencia, **no es la cocina donde suceden la mayoría de las lesiones en casa.** De acuerdo a Juan Daniel Vera-López, en su artículo “Riesgos de accidentes en el hogar: Factores asociados y su efecto sobre la ocurrencia de accidentes en grupos vulnerables”, entre los niños de 1 a 4 años de edad, **el lugar donde sufren más accidentes es dentro de su habitación**, siguiéndole la sala y la cocina.

● Recomendaciones para prevenir accidentes

Como mencionamos anteriormente, los niños son individuos especialmente vulnerables de sufrir accidentes, dada su propia naturaleza. Sin embargo, **es tarea de los padres y cuidadores velar por su seguridad.**

El Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia, a través del portal del Gobierno de México, ofrece los siguientes consejos para prevenir los accidentes infantiles en casa:

- No permita que el niño juegue cerca de lugares donde haya agua, como cisternas, albercas o tinas. Incluso un bebé pequeño puede ahogarse en una cubeta o excusado.
- No deje dulces, objetos, ni juguetes chicos al alcance de niños pequeños.
- Coloque barandales de protección en escaleras, ventanas y balcones.
- No permita que los niños jueguen en la cocina.
- Siempre guarde medicinas, insecticidas, productos de limpieza y químicos en un lugar alto y bajo llave.



Proteger a los niños es su derecho. Por su bienestar y futuro es importante adoptar una cultura de prevención en casa. El primer paso es advertir los riesgos que existen y después asumir medidas de seguridad para prevenir un accidente.

Autoconcepto y autoestima

De acuerdo a la Secretaría de Educación Pública, a través del portal del Gobierno de México, **el autoconcepto y la autoestima son aspectos claves del desarrollo socioemocional**, es decir, el proceso mediante el cual las personas adquieren y mejoran sus habilidades que les permiten entender, expresar y gestionar sus propias emociones, así como comprender y relacionarse eficazmente con los demás.



Con frecuencia, ambos términos se emplean como si fueran sinónimos y aunque no lo son, guardan una relación muy estrecha y se complementan, al grado que un autoconcepto positivo conduce a una autoestima elevada y viceversa.

El **autoconcepto**, según Ana Roa García, en su artículo “La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia” (2013), se refiere a los aspectos cognitivos, la percepción y la imagen que cada uno tiene de sí mismo (**lo que yo sé y siento de mí**), mientras que la **autoestima** indica los aspectos evaluativos y afectivos (**la valoración o el agrado que se tiene hacia uno mismo**).

¿Cómo formar el autoconcepto?

Según el “Manual Didáctico para la Escuela de Padres” (2004), los padres y cuidadores pueden contribuir a la formación de un autoconcepto saludable de los niños, dándoles la oportunidad de resolver sus problemas por sí solos. Además, realiza las siguientes recomendaciones generales para facilitar la tarea:

- **Otorgarles la oportunidad** y el tiempo de hacer las cosas.
- **Darles confianza**, no recordarles únicamente lo que no hacen bien.
- **Hacerlos sentir importantes**, valorarlos de forma natural y espontánea.

- **Reforzar positivamente** lo que hacen bien.
- Siempre darles **afecto y comprensión**.
- **Permitir que tomen alternativas**, otra manera de hacer las cosas.

¿Cómo podemos contribuir al desarrollo de su autoestima?

Los padres y cuidadores pueden ejercer una gran influencia en el desarrollo de la autoestima de los menores. El “Manual Didáctico para la Escuela de Padres” ofrece los siguientes consejos:

- **Elogiar** su comportamiento positivo.
- Ayudarlos a **descubrir** sus cualidades.
- **Valorar** sus opiniones.
- **Celebrar** sus éxitos.
- **Evitar** la sobreprotección.
- **Ser** modelos de una buena autoestima.
- **Dedicarles** tiempo.
- **Fomentar** que se relacionen con otros niños.
- **Desarrollar** su creatividad.
- **Enseñarles** a ser responsables.
- **Ayudarlos** a ponerse retos.
- **Fomentar** su autonomía.



Los niños tienen derecho a crecer en un entorno propicio que facilite su desarrollo, no solo físico, sino también mental y social, que contribuya a su bienestar presente y futuro. Los padres y cuidadores tenemos una gran responsabilidad al respecto.

La resiliencia

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

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

● Cómo puede contribuir a desarrollarla

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

Ayúdelo a establecer vínculos. Es fundamental mantener una buena relación con los miembros de su familia y amistades.

Enséñelo a no ver las crisis como obstáculos insuperables. A veces es imposible evitar que ocurran eventos que producen mucha tensión, pero sí es posible cambiar la manera como los interpreta y reacciona ante ellos.

Anímelo a trabajar para cumplir sus metas. Para eso es importante establecer objetivos realistas y después hacer algo con regularidad que le permita alcanzarlos. Aunque a veces parezca que es un logro pequeño, representa un escalón más para llegar a la cima.

Cultive una visión positiva de sí mismo. Desarrollar la confianza en su capacidad para resolver problemas y confiar en sus instintos, ayuda a construir la resiliencia.

Alíentelo a mantener las cosas en perspectiva. Aun cuando se enfrente a eventos muy dolorosos, ayúdelo a observar la situación en un contexto más amplio y a mantener una perspectiva a largo plazo.

Cultive el optimismo. Éste le ayudará a que le ocurran cosas buenas en la vida y evitará que pierda el camino en los momentos más difíciles.

El cambio es parte de la vida, eso es algo que todos debemos aprender. No siempre es posible alcanzar nuestras metas, pero aceptarlo puede ser útil para enfocarse en las circunstancias que sí podemos modificar. El ejemplo de los padres y tutores es fundamental para desarrollar la resiliencia de los niños y jóvenes.



RECETAS

Helado de mango con Yakult

Ingredientes

- 5 Yakult o Yakult 40 LT.
- 1 Mango maduro.
- 1/2 Litro de crema batida.
- 1/4 Taza de leche condensada.
- 1 Pizca de sal.



Procedimiento

- Licuar el contenido de los Yakult, la leche condensada y el mango, hasta obtener un puré.
- Agregar la crema para batir y una pizca de sal. Licuar a velocidad baja durante 8 a 10 minutos, hasta obtener una consistencia cremosa.
- Vaciar la mezcla en un recipiente y congelar durante seis horas.
- Servir y disfrutar.



Alimentación correcta

Según la Organización Mundial de la Salud es la ingesta calórica la cual debe estar equilibrada con el gasto calórico.



Forma parte de una dieta saludable:

- 1.- La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico para evitar un aumento malsano del peso. Las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta corporal total.
- 2.- Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total.
- 3.- Así como reducir el consumo de sal a menos del 5% de la ingesta calórica total. Esto ayuda a prevenir y reducir la hipertensión, además del riesgo de cardiopatías y accidentes cerebro-vasculares.

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles (diabetes, cardiopatías, accidentes cerebro-vasculares y cáncer).

Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida. La lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo. Además, a largo plazo reduce riesgos a la salud, como sobrepeso y obesidad, así como enfermedades a desarrollar en etapas posteriores de la vida.

Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida, han dado lugar a múltiples cambios en los hábitos alimenticios.

Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal (sodio), pocas frutas y verduras, alimentos escasos de fibra dietética, como cereales integrales.

La composición exacta de una alimentación equilibrada, variada y saludable, estará determinada por las características de cada persona, por edad, sexo, hábitos de vida, grados de actividad física, contexto cultural, alimentos disponibles en el lugar y hábitos alimenticios. Una alimentación correcta debe incluir todos los grupos de alimentos: Frutas, verduras, lácteos, leguminosas, proteínas animales y grasas.

Para lograr una alimentación sana y balanceada los especialistas del sector salud recomendamos incluir en la dieta todos los grupos de alimentos:

- Cereales integrales: Maíz, arroz, quínoa, avena.
- Leche y sus derivados: Quesos, leche, yogur.
- Carnes de res, pollo, pescado, huevo, puerco.
- Leguminosas, como frijoles, habas, lentejas.
- Frutas, como manzana, pera, melón, piña.
- Verduras, como jitomates, cebolla, brócoli, chayote, calabaza.
- También grasas, como aceite de oliva, oleaginosas como nueces o almendras, aguacate.
- Azúcar con moderación.

La alimentación evoluciona con el tiempo y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre estos factores están: Los precios de los alimentos, las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, los factores geográficos y ambientales.

Por ello es importante fomentar un entorno alimentario saludable, tener sistemas alimentarios que promuevan una dieta diversificada, equilibrada y sana, que requiere la participación de distintos sectores, incluyendo los gobiernos, instituciones públicas y privadas.

Los gobiernos desempeñan un papel fundamental en la creación de un entorno saludable que permita a las personas adoptar y mantener prácticas alimentarias sanas.



L.N. Joanna Pérez Hernández.
Socia fundadora del Colegio
de Nutriólogos de Jalisco, A.C.



Prevención de drogas en adolescentes

El consumo de sustancias psicoactivas es motivo de preocupación para las autoridades sanitarias y educativas. Datos recientes del Sistema de Vigilancia Epidemiológica de las Adicciones en Jalisco, refieren un aumento en el uso de alcohol, tabaco y otras sustancias en jóvenes entre los 12 y 18 años.



El uso de alcohol es el consumo más normalizado, identificado como la principal causa de muerte relacionada con accidentes viales. A pesar de las campañas de concienciación y las restricciones legales, muchos jóvenes continúan consumiendo alcohol de forma regular, lo que genera consecuencias negativas para su salud física y mental, así como para su rendimiento académico.

En cuanto al tabaco, a pesar de la disminución del consumo a nivel nacional, en los últimos tres años se ha observado un repunte en el número de adolescentes que fuman cigarrillos electrónicos.

Estos tienen altas cantidades de nicotina, saborizantes y toxinas que afectan los alvéolos pulmonares y desarrollan dependencia a corto plazo. La facilidad con la que se consiguen estos dispositivos, la curiosidad y la presión social, son algunos de los motivos que explican este aumento.

Por otro lado, las drogas, como la marihuana, el éxtasis o la metanfetamina (cristal), han ganado popularidad. Estas sustancias, que suelen consumirse en fiestas o eventos sociales, representan un grave riesgo para la salud de las y los adolescentes, ya que pueden provocar intoxicación, daños cerebrales, problemas de comportamiento y adicción.

Es necesario promover estilos de vida saludables, ofrecer información veraz y actualizada sobre los riesgos asociados al consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas, así como brindar apoyo a aquellos adolescentes que pueden estar consumiendo. Solo a través de la educación, la prevención y el apoyo entre las autoridades, familias y escuelas, podremos promover la salud mental y el bienestar de las futuras generaciones.

10 Recomendaciones para alejar a tus hijas e hijos del consumo

- Establecer límites y normas claras en casa.
- Promover la autoestima y la confianza en sí mismos.
- Conocer e impulsar los talentos de los adolescentes.
- Enseñar habilidades de resistencia ante la presión social.
- Informar sobre los riesgos y las consecuencias del consumo de sustancias.
- Promover la empatía y la solidaridad.
- Modelar comportamientos saludables.
- Ofrecer alternativas de ocio saludables.
- Buscar ayuda profesional si es necesario.
- Fomentar la comunicación abierta.



CECAJ

Consejo Estatal
Contra las Adicciones
en Jalisco

Mtra. Karla María de Jesús Pérez Hernández.
Psicóloga Clínica del Consejo Estatal Contra las Adicciones en Jalisco.
Para más información comunícate al 33 3823 2020.
Facebook: CECAJ.
<https://cecaj.jalisco.gob.mx>

Ludotecas

El juego es un derecho del niño desde 1959, aprobado por la Asamblea General de las Naciones Unidas: "El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones, los cuales deberán estar orientados hacia los fines perseguidos por la educación; la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de este derecho".

Los adultos son los que han de poner los medios para que ese derecho tenga cumplimiento, proporcionando juguetes, conocimientos necesarios y espacios, entre ellos uno de los más importantes son las ludotecas.

Las ludotecas son espacios para aprender a través del juego, se favorecen el pensamiento crítico, lógico-matemático, el trabajo colaborativo, la comunicación asertiva, el pensamiento computacional, las habilidades blandas, motrices y de lenguaje, mediante actividades encaminadas a favorecer objetivos específicos y secuenciados de acuerdo a la edad de atención de las niñas, niños y adolescentes.

El Gobierno del Estado de Jalisco brinda espacios educativos-lúdicos (fijos o móviles), donde se desarrollan habilidades y trabajan valores.

Características

- Son espacios de encuentro
- Poseen una serie de juguetes diversos
- Accesibles a todos los ámbitos sociales
- Cuenta con un agente de intervención, el ludotecario

En estos centros se estimula al niño/a y su familia a jugar, ofreciéndoles un espacio y juguetes preclasificados, diferentes juegos y actividades de entretenimiento y talleres.

El objetivo es propiciar el desarrollo integral de las niñas y niños de 4 a 12 años que asisten a las ludotecas en los Sistemas DIF Municipales, fortalecer la integración familiar, sus capacidades y habilidades.

Ofrecer alternativas de ocio y tiempo libre, fomentando la participación entre los niños, para desarrollar valores y comportamientos de integración social.

Servicios que brinda

- Actividades lúdicas
- Actividades recreativas
- Fomento de valores
- Raciones alimenticias (opcional)

Están dirigidas al público en general y en casos particulares a:

- Padres de familia y/o tutores, trabajadores sin redes de apoyo para el cuidado de sus hijos durante su jornada laboral.
- Niñas y niños, hijos de padres y madres trabajadores que no cuenten con servicios de cuidado en un "Centro de Atención Infantil".
- Tutores con necesidad de cuidado y atención a sus hijas e hijos, por un lapso corto de tiempo.

División de grupos

- Grupo uno: 4 a 6 años.
- Grupo dos: 7 a 10 años.
- Grupo tres: 10 a 12 años.

Principales funciones

- Función educativa en el tiempo libre a través del juego, para aprender, escuchar, disfrutar, etc.
- La ludoteca debe poseer recursos variados, juegos, materiales lúdicos, juguetes, etc.
- Función recreativa: Ofrece diversión en función de sus gustos, aptitudes y posibilidades.
- Función de planificación con objetivos, metas, metodología, actividades y evaluación.

Actualmente, la vida familiar no es concebible con la vida laboral, por lo que ha surgido la necesidad de acudir a centros donde se haga refuerzo escolar, juego libre y múltiples actividades, premiando el juego como aprendizaje, por ello, cada vez más se usan las ludotecas. Este espacio favorece el desarrollo afectivo, cognitivo, social y psicomotor, así como la personalidad.



Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.

Solicita El siguiente personal



Chofer Repartidor

Zona Metropolitana de GDL

Edad: 19 a 35 años / Escolaridad secundaria terminada
Sexo masculino / Licencia de chofer vigente

Asesor de Cambaceo

Zona Metropolitana de GDL / Puerto Vallarta
Tepatitlán / Chapala

Edad: 19 a 35 años / Preparatoria terminada
Facilidad de palabra / Gusto por las ventas

Demostrador(a)

Zona Metropolitana de GDL

Edad: 19 a 35 años / Escolaridad secundaria terminada / Sexo indistinto

Puedes enviar tu CV a:
contratacion_dyg@yakult.mx
O solicitar cita vía telefónica

Oficina Matriz Guadalajara: Periférico Poniente No. 7425,
Fracc. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Teléfono 33 3134 5300 Ext. 4109 y 6502

Sucursal Tepatitlán: Pantaleón Leal No. 570,
Fracc. San Francisco. Teléfono 37 8688 0129

Sucursal Pto. Vallarta: Josefa Ortiz de Domínguez No. 481,
Colonia El Coapinole, El Pitillal, Teléfono 32 2299 1594

Sucursal Chapala: Acapulco No. 39,
Colonia La Purísima, Teléfono 37 67655 152



Niños y probióticos

Un estudio realizado con niños sanos, analizó la microbiota intestinal antes, durante y después de la ingesta diaria de *Lactobacillus casei* cepa Shirota. Encontraron con la suplementación un aumento de las bacterias benéficas, como *Bifidobacterium* y *Lactobacillus*. La conclusión fue que el *Lactobacillus casei* Shirota puede modificar la composición de la microbiota y el ambiente intestinal, manteniendo su homeostasis.

Ann Nutr Metab (2015) 67 (4): 257-266.



¡Yakult cerca de ti!

La visita del **Brincodigestivo Yakult** a las escuelas de preescolar y primarias consiste en recorridos a través de un modelo inflable del sistema digestivo, con el objetivo de apoyar a la educación, mediante información tanto a padres de familia como a estudiantes sobre una alimentación saludable, apoyando de esta manera la labor del personal docente en la formación de los estudiantes mediante actividades lúdicas.

Requisitos

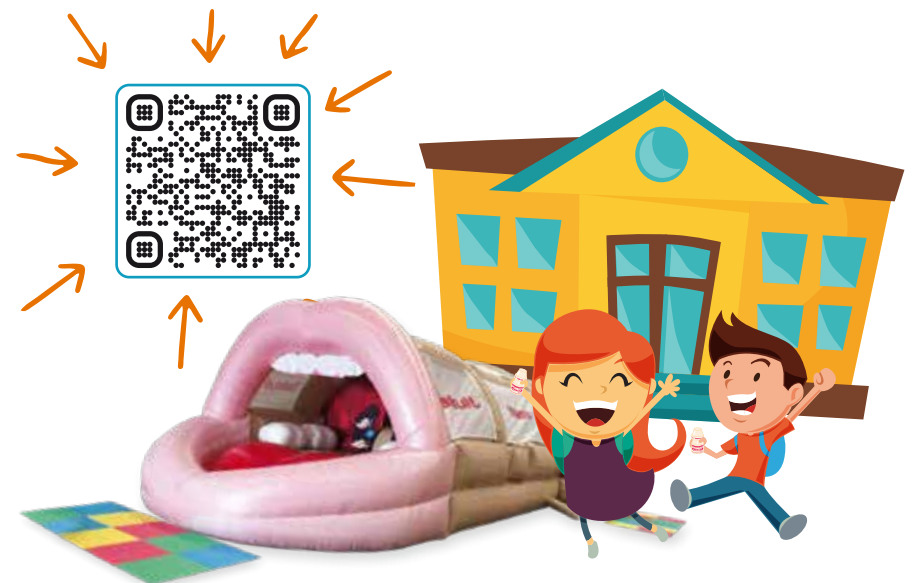
- Instalaciones apropiadas para el Brincodigestivo (20 m de largo, 5 m de ancho y 4 m de alto).
- Acceso de camioneta para instalación del inflable.
- Oficio de solicitud con datos de los Directores de ambos turnos, de la escuela, cantidad de niños y solicitud expresa de producto (en caso de requerirse), así como la fecha del evento.
- Firma de aceptación del reglamento de ingreso al Brincodigestivo por parte de los Directores de la institución.

El evento es totalmente gratuito, por lo que no generará ningún costo para los niños, ni para la escuela.

Informes

- Tel. 800 830 00 30
- mercadotecnia_dyg@yakult.mx

También puedes conocer el **proceso de producción de Yakult** en una visita a la **Planta de Producción**, llámanos al 33 3134 5300, Ext. 6103 o **escanea el código** para solicitar una visita.



Los probióticos pueden ayudar a:

 <p>Mantener el Equilibrio de la microbiota intestinal</p>	 <p>Estimular el sistema inmunológico</p>	 <p>Mejorar la digestión</p>	 <p>Contribuir a la reducción de sustancias tóxicas</p>	 <p>Promover el movimiento peristáltico</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

El *Lactobacillus casei* Shirota es considerado un probiótico
Exclusivo de la marca **Yakult**



Mejorar la digestión

Para el organismo es muy importante la digestión, al igual que los procesos de alimentación y absorción, que son complementarias. Ya que los alimentos que ingresan al cuerpo tienen que ser triturados y disueltos a sus moléculas más pequeñas para después ser llevadas al torrente sanguíneo y ser aprovechadas por el cuerpo. Para todo ello el cuerpo utiliza la masticación, así como los procesos del estómago e intestino.

Los **probióticos ayudan en la salud intestinal**, ya que promueven la mejora de las mucosas, necesarias para un adecuado proceso digestivo de los alimentos.



Yakult presenta
Vida Sana
Romance 99.5 FM
El Observador con Ricardo Mejía
Los derechos de los niños
11 de abril / 9:00 a.m.
Ciudades verdes
9 de mayo / 9:00 a.m.



Síguenos en **facebook**
como
Yakult Guadalajara



Síguenos en **Instagram**
como
Yakult Guadalajara





Cómo germinar un frijol

Yakuamigo, ¿alguna vez has visto cómo germina una semilla, crece y se convierte en plantita? Te invitamos a realizar el siguiente experimento para observar de forma sencilla el ciclo vital de una planta.

1 Necesitarás:

- 3 frijoles (de cualquier variedad).
- 1 copa de Sofúl LT (limpia).
- Un poquito de algodón.
- Cinta de papel y un marcador.
- Un gotero.



2 Procedimiento:

- 1 Coloca algodón en el fondo de la copa de Sofúl LT. Evita aplastarlo demasiado.
- 2 Pon encima las semillitas de frijol en diferentes lugares.
- 3 Agrega un poco agua con ayuda del gotero. Evita agregar mucha agua.
- 4 Pega un trocito de cinta de papel por fuera de la copa y anota la fecha de inicio del experimento.
- 5 Coloca la copa en un lugar donde reciba la luz del sol, pero no directamente, por ejemplo, en el marco de una ventana.
- 6 Humedece todos los días el algodón.

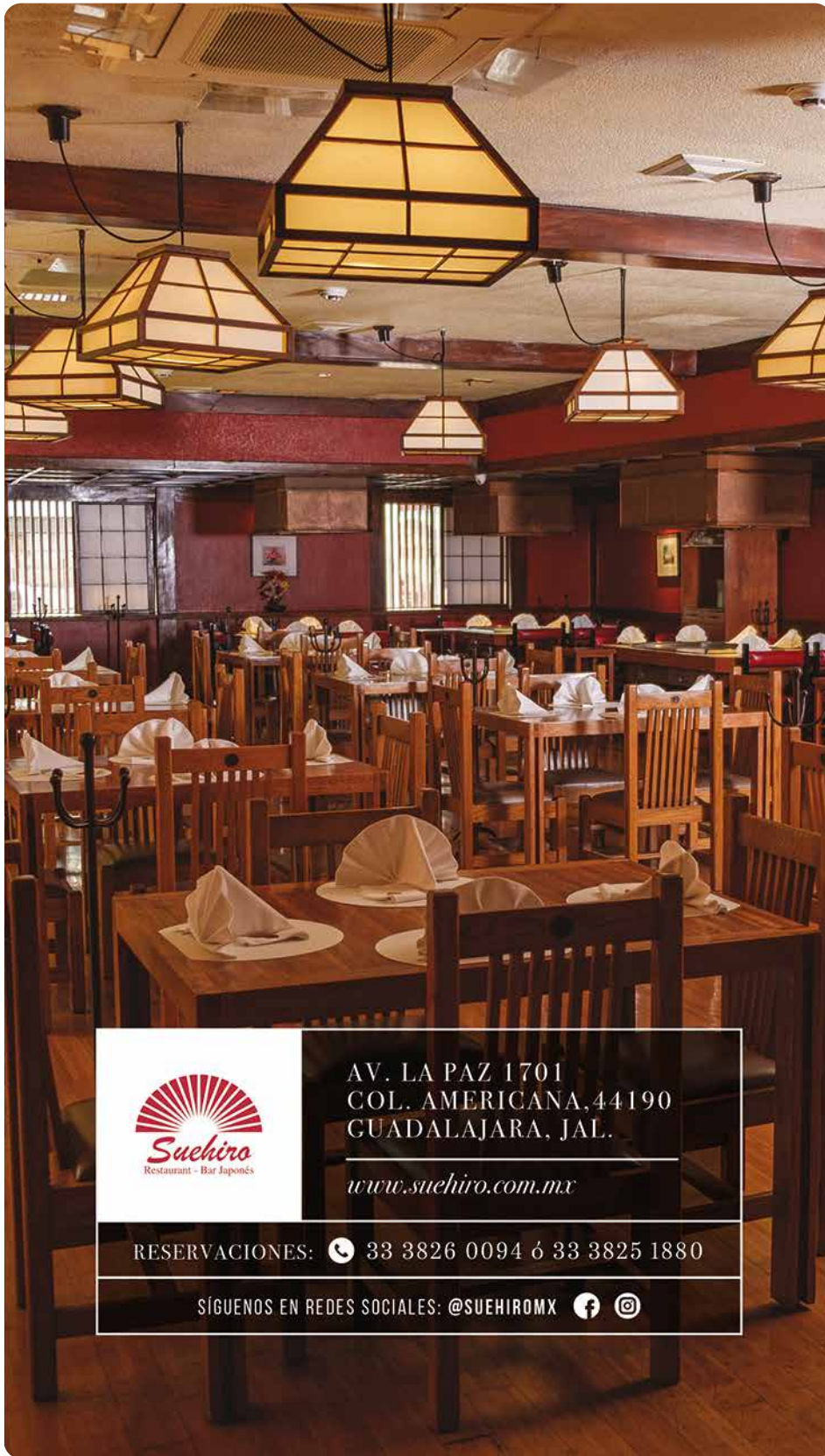
3 Qué observarás:

Si todo sale bien, observarás los siguientes resultados:

- **Día 2:** Los frijoles comenzarán a abrirse.
- **Día 3:** A los frijoles les saldrán raíces.
- **Día 6:** La plantita tendrá un tallo.
- **Día 7:** Quizás el tallo sea tan largo que sobresalga de la copa de Sofúl LT.
- **Día 9:** El tallo tendrá hojas abiertas, entonces es el momento apropiado de sembrarlas en la tierra, seguirla cuidando y ver cómo da frutos con el paso del tiempo.



¡Manos a la obra!



Suehiro
Restaurant - Bar Japonés

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

www.suehiro.com.mx

RESERVACIONES: ☎ 33 3826 0094 ó 33 3825 1880

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES: @SUEHIROMX  

Unidos por los niños

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

Del 1 de marzo
al 30 de abril 2024

Válido en Jalisco y Colima



HOSPITAL CIVIL DE
GUADALAJARA

Yakult
Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.



¿Te gustaría recibir tu revista
Familia Yakult cada
mes directamente en tu
correo electrónico?

Solo tienes que suscribirte
a nuestro Newsletter:

