

stimulos
ATENCIÓN EDUCATIVA

ESTUDIO DIRIGIDO - APOYO ESCOLAR

A ayudamos al niño a desarrollar sus capacidades de estudio, a descubrir diferentes técnicas de lectura y comprensión lectora, a organizarse el tiempo de estudio, resumir y sintetizar los contenidos y mantener los trabajos al día. Mientras se potencia en ellos la auto confianza y la motivación por aprender

**EN HORARIO DE TARDES
DE LUNES A VIERNES
SEPTIEMBRE DE 2019**

961050954 - 616296401
info@stimulos.es - www.stimulos.es

ESTUDIO DIRIGIDO "EN SEPTIEMBRE"

Durante el mes de septiembre, os ofrecemos la posibilidad de desplazarnos a vuestro domicilio para reforzar las tareas escolares, deberes y exámenes con nuestro servicio de **ESTUDIO DIRIGIDO EN CASA**, en el que los alumnos realizan las tareas que les han puesto en el colegio para comenzar el nuevo curso 2019-2020 con buen pie.

Aprenderán a organizarse el tiempo de estudio, resumir y sintetizar los contenidos, mantener los trabajos al día y muchas sorpresas más...

EDITORIAL

¡Hola a todos y todas!

Bueno ya está aquí nuestra revista **Padres&Hijos**, aunque esta vez un poco más tarde de lo habitual.

El retraso es debido a todos los proyectos que estamos llevando a cabo y que nos dejan poco tiempo para recoger información, escribir, buscar webs y elaborar esta humilde publicación pensada para todos y todas vosotras, las familias.

Entre todos nuestros proyectos, se encuentra el de revisar todas nuestras publicaciones, entradas en redes sociales, talleres, charlas, y adaptarlas a un lenguaje de género más adecuado.

Por este motivo, éste es el último número de nuestra revista con este nombre. Después de ocho años de **Padres&Hijos**, a partir de septiembre os ofreceremos nuestra nueva publicación, con los mismos contenidos de siempre, pero con otro nombre.

Mientras tanto esperamos disfrutéis como siempre de lo que os hemos preparado para este número y os deseamos un feliz verano.

**Antxon – Director de
STIMULOS**

IDEAS PARA PADRES



Material recomendado por:

Beatriz Hernández
Psicóloga de STIMULOS

VACACIONES CON MONTESSORI

Vacaciones con Montessori, se trata de un cuaderno de actividades diferente a los tradicionales que nace fruto de la colaboración con la **editorial Penguin Random House**.

Son unos cuadernos de actividades (para edades entre 4 y 5 años) concebidos para acompañar a nuestros hijos/as en sus primeros aprendizajes con actividades inspiradas en el método Montessori.

Estos cuadernos nacen del deseo de que todos los niños/as puedan disfrutar de un aprendizaje manipulativo y dirigido por ellos mismos como protagonistas, así como del deseo de guiar a los padres y madres que, acompañando a sus hijos, quieran ser partícipes de estos primeros aprendizajes.

También encontraremos códigos QR con sus tutoriales online respectivos en los que elaborar nuestro propio **Material Montessori**.

SÍGUENOS TAMBIÉN EN



HERRAMIENTAS PARA EDUCAR

Amparo Martínez
Psicóloga de STIMULOS



PRIMEROS PASOS PARA DORMIR BIEN

- Establecer una rutina de sueño bien conocida para ir a dormir: ir siempre a la misma hora a la cama, leer un cuento antes de dormir...
- Inventar algún ritual y realizarlo con el niño cada noche. Los rituales cumplen una importante función en la formación de la personalidad del niño.
- Evitar siestas prolongadas.
- Llevar al niño a su cama antes que se duerma, así el niño debe asociar su dormitorio con dormirse.
- No permitir que se duerma en la cama de los padres, salvo situaciones extraordinarias.
- Mantén un horario constante la hora de dormir y de despertar
- Crea un ambiente agradable para dormir.
- Animar a tu hijo a realizar bastante actividad física y psíquica durante el día, reservando actividades más serenas para las últimas horas de la tarde.
- Bañar al niño antes de la cena, haciendo que la relajación del baño y el inicio de la digestión aparezcan de forma conjunta favoreciendo el inicio del sueño.
- Evitar cenas copiosas o demasiado escasas.
- Enseñarle a relajarse, especialmente en las últimas horas del día o en la siesta.

Cosas que debemos evitar antes de dormir

Acostar demasiado tarde a los niños

Demasiados estímulos en la cuna o en la cama

Saltarse la rutina nocturna

NOTICIAS

- Este pasado mes de Mayo, una pequeña representación de STIMULOS estuvimos en el curso **NEUROEDUCACIÓN EN EL AULA**.



- De la mano de **Fundación Adecco MURCIA**, hemos estado impartiendo nuestro curso de Acoso Escolar para familias.



- Nuestra Psicóloga Beatriz ha obtenido el título de **"Técnica de Formación en Igualdad de Género"** de la Universidad de Nebrija de Granada.

stimulos
ATENCIÓN EDUCATIVA

TALLER DE MUSICOTERAPIA

"La musicoterapia es una profesión sanitaria establecida que se la aplica para hacer frente a los trastornos físicos, emocionales y sociales de individuos de todas las edades. La musicoterapia mejora la calidad de vida de las personas que están sufriendo y satisface las necesidades de padres y adultos con discapacidades o enfermedades"

Impartido por
ALEXANDRA VARGAS
Musicoterapeuta Profesional

Más información:
916296401 - 6162964152
info@stimulos.es - www.stimulos.es

¿QUÉ VAMOS A CONSEGUIR?

- Comunicación verbal y no verbal
- Interacción socio-emocional
- Capacidades motoras y sensoriales
- Libre expresión de sentimientos
- Estimulación cognitiva
- Capacidades cognitivas y de aprendizaje
- Integridad física y mental
- Manejar el estrés
- Preparación de la actividad

DIRIGIDO A...

- TDAH
- TEA
- SINDROME DE DOWN
- TRASTORNOS NEUROLÓGICOS
- PROBLEMAS EMOCIONALES
- TRASTORNOS DEL LENGUAJE
- OTROS

NUESTROS SERVICIOS

En nuestro **Taller de Musicoterapia** utilizamos la música y sus elementos como una intervención educativa, buscando optimizar la calidad de vida. Con la Musicoterapia incidimos en el **área intelectual, emocional, social, comunicativa y físico-motriz**. Esta intervención está basada en el lenguaje no verbal y simbólico que permite obtener respuestas que no pueden ser generadas desde los tratamientos basados en la comunicación verbal.

No dudéis en poneros en contacto con nosotros para informarnos de horarios, precios especiales y reservar plaza.

¡¡ ESTAREMOS ENCANTADOS EN ATENDERTE!!



CONSEJOS DE PSICOLOGÍA

HÁBITOS Y ALIMENTOS PARA MEJORAR LA MEMORIA Y LA ATENCIÓN

Ana Cataluña
Psicóloga de STIMULOS

Para cualquier niño seguir una dieta equilibrada es sinónimo de buen crecimiento y rendimiento, tanto cognitivo como académico. Es necesario establecer unos buenos hábitos alimentarios, sobre todo en la etapa preescolar y escolar, dónde comienzan los procesos madurativos de la corteza motora y del pensamiento lógico en los niños.

¿Quieres que a tu hijo le vaya mejor en el cole? Echa un vistazo de cerca a la dieta. Ciertos "alimentos para el cerebro" pueden ayudar a estimular el crecimiento cerebral de un niño, mejorando las funciones cognitivas, memoria y atención.

5 superalimentos para fomentar la memoria y la atención:

1. **Salmón:** Excelente fuente de ácidos grasos omega-3 DHA y EPA, esenciales para el crecimiento y la función cerebral, fortalecen las conexiones neuronales, y potencian la memoria y la concentración.
2. **Huevo:** Contiene (sobre todo la yema) además de 9 aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo no puede producir por sí mismo, colina y luteína, ambas fundamentales en el desarrollo de la concentración y la memoria.
3. **Yogur:** La combinación de proteínas y calcio que contiene el yogur potencia la atención, además, la tirosina, es el aminoácido responsable de la producción de dopamina y noradrenalina, neurotransmisores involucrados en los procesos de memoria y el nivel de alerta.
4. **Arándanos/bayas:** Cuanto más intenso es el color de la fruta, más alto nivel de antioxidantes que protegen las células del cuerpo, incluyendo las neuronas. Las bayas y arándanos son una rica fuente de grasas omega-3. El plátano, además del potasio y manganeso, contiene vitamina B6, que estimula la producción de serotonina, dopamina, y norepinefrina.

5. **Vegetales:** Igual que las frutas, las verduras con un color intenso son las mejores fuentes de antioxidantes. Las espinacas, la col rizada y la rúcula son ricas en vitaminas C, E y A, ideales para la concentración y agilidad mental.

5 recomendaciones para fomentar la memoria y la atención:

1. **¡No te olvides de desayunar!:** Desayunar tiene un efecto positivo a corto plazo sobre funciones cognitivas como la atención y la memoria, y este efecto es mayor si en el desayuno se integran alimentos de bajo índice glucémico (hidratos de carbono) Un desayuno completo y equilibrado se compone de un lácteo, cereales y fruta o zumo natural.
2. **Cocinar y comer en familia:** Que los niños participen en la compra y el cocinado ayudará a desarrollar la atención mientras aprenden los tipos de alimentos, su temporada, elaboración, alimentos que no queremos introducir...Y también favorecerá la comunicación y adquisición del lenguaje.
3. **¡Más oxígeno!:** El oxígeno mantiene un nivel celular óptimo importante para actividades de la memoria. Favorecer la vida al aire libre, el juego creativo, practicar ejercicio y/o deporte, ayudará al desarrollo de las capacidades cognitivas.
4. **Evitar consumo excesivo de azúcar, harinas refinadas, aceite de palma:** Afectan al sistema nervioso, pueden alterar el comportamiento, y su excesivo consumo está asociado con la hiperactividad.
5. **Hidratación:** La deshidratación provoca la reducción de agua en el interior de las células cerebrales, y una pérdida de agua más de 2% puede afectar la capacidad de concentración. Se recomienda una media de litro y medio o dos litros al día, aumentando su consumo en verano.

QUE LOS NIÑOS PARTICIPEN EN LA COMPRA Y EL COCINADO AYUDARÁ A DESARROLLAR LA ATENCIÓN MIENTRAS APRENDEN LOS TIPOS DE ALIMENTOS, SU TEMPORADA, ELABORACIÓN, ALIMENTOS QUE NO QUEREMOS INTRODUCIR...Y TAMBIÉN FAVORECERÁ LA COMUNICACIÓN Y ADQUISICIÓN DEL LENGUAJE.

EL RINCÓN DE LOGOPEDIA

DESARROLLO DEL LENGUAJE INFANTIL

“Alimentos Sólidos”

Están directamente relacionados la capacidad de comer sólido del bebé y el habla. La consistencia del alimento influye en el desarrollo de las estructuras orofaciales, las cuales están directamente implicadas en las funciones de masticación y deglución.

Función de masticación:

- Es el proceso por el cual se cortan, amasan, trituran y pulverizan los alimentos para extraer su jugo o para ser ingeridos.
- Es un acto fisiológico y complejo que implica actividades neuromusculares y digestivas. La función evoluciona gradualmente.
- Entre los 4 y los 6 meses el niño madura por completo la deglución y comienza una masticación rudimentaria, con

una fuerza limitada, por lo tanto, la introducción de la alimentación sólida complementaria se iniciará al sexto mes de vida cumplido.

- A medida que erupcionan los dientes se debe ir adecuando la consistencia de los alimentos, para llegar a los 12 meses con una alimentación molida. A la papilla inicial se le agregarán alimentos más duros, fibrosos y secos.
- A los 2 años y medio de edad, aproximadamente, el niño ya cuenta con la dentición temporaria completa y está listo para comenzar a realizar el mecanismo de moler los alimentos dentro de la boca.

La falta de masticación puede comprometer el desarrollo muscular, estructural, la oclusión de los dientes, la estabilidad de la mandíbula...

La introducción tardía del alimento sólido provoca un impacto en el correcto desarrollo de las estructuras. Permanecer con alimentos sólo líquidos o blandos, hace que el niño no desarrolle funciones de trituración y molimiento indispensables para ejecutar grupos musculares.



Lidia Dias
Logopeda de STIMULOS

SI PERMITIMOS AL BEBÉ EXPLORAR TANTO CON LA BOCA COMO CON LAS MANOS LOS DIFERENTES ALIMENTOS, APRENDERÁN A ACEPTAR TODO TIPO DE SABORES Y TEXTURAS, POR LO QUE SU ALIMENTACIÓN SERÁ RICA EN VARIEDAD Y APRENDERÁN A GESTIONARLOS ADECUADAMENTE

TODO LO QUE QUIERAS SABER SOBRE DISLEXIA

Queremos compartir con vosotros y vosotras esta página web, tanto si sois profesionales, familias o estudiantes, esta asociación en favor de la Dislexia nos ofrece un recurso en la red muy completo.

DISFAM es una entidad española sin ánimo de lucro constituida en el año 2002. Está integrada por familias con hijos con dislexia, adultos disléxicos y profesionales de diferentes ámbitos que han decidido unirse a **DISFAM**, preocupados y sensibilizados por las dificultades de aprendizaje durante la etapa infantil y adulta y también por las consecuencias emocionales que este trastorno conlleva.

En su página web vais a encontrar todo lo relacionado con la Dislexia, legislación, adaptaciones de exámenes, documentos, charlas, cursos y mucha información sobre este trastorno del aprendizaje de la lectoescritura.

RECURSOS EN LA RED



www.disfam.org

María Huertas. Pedagoga de STIMULOS