



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑAS Y NIÑOS CON TDAH

El TDAH (trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad) es un trastorno del neurodesarrollo que se detecta generalmente en la infancia y se caracteriza por dificultad para poner atención, impulsividad y/o hiperactividad motora, lo que puede tener consecuencias en el aprendizaje y la socialización.

El tratamiento actual para el TDAH, además de lo farmacológico, consiste también en un seguimiento psicológico centrado en la conducta, en el aprendizaje, lo emocional y social. Actualmente se ha observado que las niñas y los niños que realizan actividad física aeróbica mejoran su habilidad de concentración de manera inmediata y al practicarlo de manera frecuente influye positivamente en las habilidades motrices y conductuales. Se ha encontrado que el ejercicio físico dirigido puede ser un excelente

tratamiento alternativo o un complemento para las y los niños con TDAH. Entre los beneficios encontrados, destacan mejoras cognitivas y aumento de la plasticidad cerebral.

Aumentar las horas de deporte o educación física en las escuelas, con el apoyo de maestros u otros profesionales capacitados para dirigir las actividades, puede mejorar la evolución clínica de las niñas y niños con TDAH.

En el mes de julio celebramos el Día Internacional del TDAH, en este mes se busca difundir conocimiento acerca del tema para eliminar estigmas y mejorar las oportunidades de tratamiento de las personas con este diagnóstico.



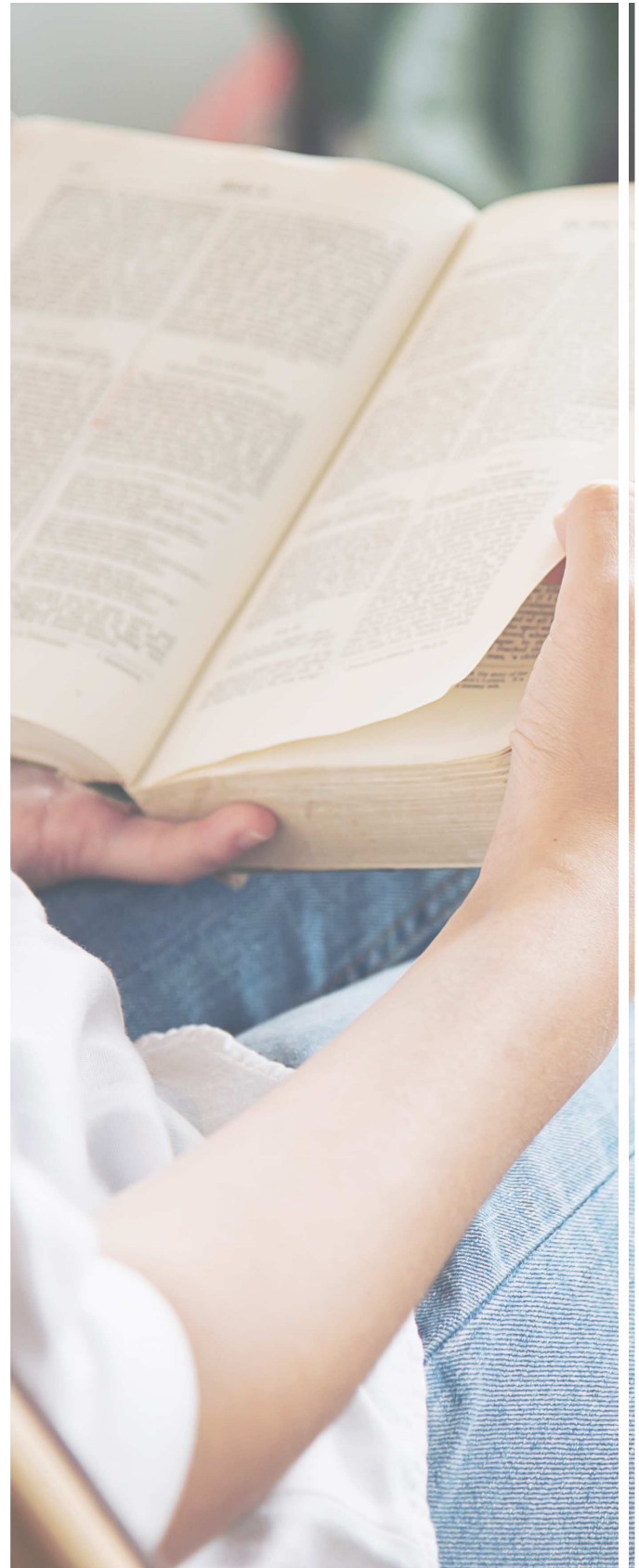
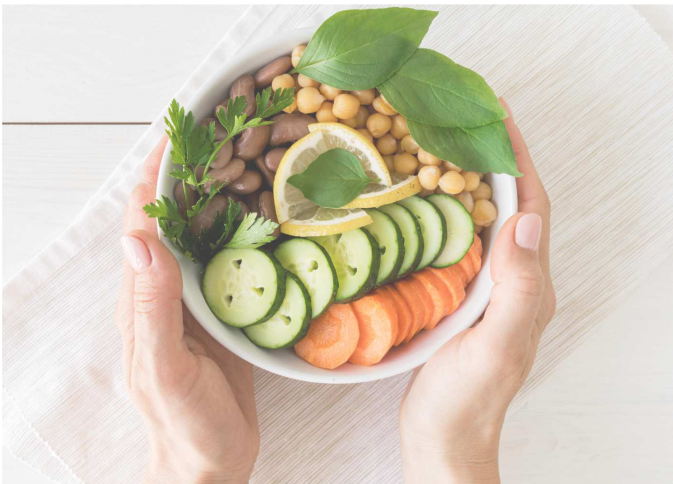


Cerebro en movimiento

Para alcanzar un estado de salud óptimo, necesitamos visibilizar la importancia de buenos hábitos que estimulen a nuestro cerebro. Éste, como cualquier otro órgano del cuerpo, no lo podemos tocar, pero eso no significa que no podamos trabajarlo o desarrollarlo. El cerebro tiene la capacidad de ser plástico, esto quiere decir que podemos moldearlo, y se da por la neuroplasticidad que tiene. Esta neuroplasticidad es mayor en los primeros años de vida, sin embargo podemos realizar actividades que estimulen a nuestro cerebro, sobre todo porque, al igual que los músculos del cuerpo, si no lo trabajamos, se van atrofiando o va perdiendo esas conexiones entre una neurona y otra.

Por eso, este **22 de julio día mundial del cerebro**, te invitamos a tomar en cuenta y realizar actividades que ejerciten a tu cerebro, como:

- ★ La lectura, procura libros físicos de preferencia.
- ★ Una alimentación saludable rica en omega 3.
- ★ Una adecuada hidratación.
- ★ Actividad física diaria que rete a tu cuerpo.
- ★ Ejercicios de gimnasia cerebral.
- ★ Entre otros.





5 Tips para una Buena Interacción de Niñas y Niños con la Tecnología.

La tecnología es una parte integral de nuestras vidas y para la niñez, puede ser una herramienta educativa valiosa si se usa de manera adecuada. A continuación, te ofrecemos cinco consejos para garantizar que los niñas y los niños interactúen con la tecnología de manera saludable y productiva.

1. Establecer Límites de Tiempo

El uso excesivo de dispositivos tecnológicos puede tener efectos negativos en el desarrollo social, emocional y físico de las niñas y los niños. La Academia Americana de Pediatría recomienda limitar el tiempo de pantalla para las niñas y los niños de 2 a 5 años a una hora por día de contenido de alta calidad. Establecer horarios claros y consistentes para el uso de la tecnología ayuda a las niñas y los niños a entender que es solo una parte de su rutina diaria, no la totalidad de ella.

2. Seleccionar Contenido de Calidad

No todo el contenido digital es igual. Optar por aplicaciones, juegos y programas que sean educativos y apropiados para la edad es crucial. Existen numerosas aplicaciones diseñadas para fomentar habilidades cognitivas, creatividad y aprendizaje en las niñas y los niños. Antes de descargar cualquier aplicación o permitir que las y los infantes vean ciertos programas, revisa las calificaciones y opiniones de otros padres y educadores.

3. Participar Juntos en la Tecnología

La tecnología no debe ser una niñera digital. Compartir tiempo frente a la pantalla puede ser una excelente oportunidad para la interacción y el aprendizaje conjunto. Participar en juegos educativos, ver programas y discutir el contenido ayuda a las niñas y los niños a comprender y aprender de lo que ven. Además, esto permite a los padres modelar buenos hábitos de uso de la tecnología.





4. Fomentar el Equilibrio con Actividades no Tecnológicas

Es fundamental que las niñas y los niños participen en una variedad de actividades para su desarrollo integral. Asegúrate de que tengan tiempo para jugar al aire libre, leer libros físicos, participar en juegos de mesa y actividades creativas como dibujar y construir. Este equilibrio ayuda a desarrollar una amplia gama de habilidades y reduce la dependencia de la tecnología como única fuente de entretenimiento.

5. Educar sobre el Uso Responsable de la Tecnología

Desde una edad temprana, es importante enseñar a las niñas y los niños sobre el uso responsable de la tecnología. Esto incluye entender la importancia de la privacidad, la seguridad en línea y el respeto hacia los demás. Establecer reglas claras sobre lo que es apropiado compartir y ver en línea puede ayudar a prevenir problemas futuros. Además, explicarles la importancia de tomar descansos regulares para evitar la fatiga ocular y otros problemas de salud relacionados con el uso prolongado de pantallas.

Conclusión

La tecnología, cuando se utiliza de manera consciente y equilibrada, puede ser una herramienta increíblemente beneficiosa para las niñas y los niños. Siguiendo estos cinco consejos, los padres y cuidadores pueden asegurarse de que las niñas y los niños desarrollen una relación saludable con la tecnología, aprovechando sus beneficios educativos y de entretenimiento sin caer en sus potenciales trampas. La clave está en la moderación, la supervisión y la selección cuidadosa del contenido.



Psic. Eduardo Zazueta
Colaborador educativo

TE ESPERAMOS EN NUESTRO

BAZAR



ESTRELLA

SÁBADO **13** JULIO
9:30 AM - 12:00 PM

En nuestras instalaciones de **Estrella Guía.**

Francisco Márquez #9 Col. Chapultepec, Culiacán, Sinaloa.



En Estrella Guía IAP promovemos el bienestar emocional a través de acompañamiento y capacitación a madres, padres, cuidadores y docentes que tienen a su cuidado a personas con discapacidad y/o se enfrentan a barreras para el aprendizaje y la participación.