



ABRAHAM LINCOLN
COLEGIO

OCTUBRE
2020

ENTRENÁNDONOS EN LA PROTECCIÓN INTEGRAL DE NUESTROS HIJOS

ESCUELA DE PADRES

Departamento de Orientación y Consejería DOC

¡Bienvenidos!



El Departamento de Orientación y Consejería (DOC) del Colegio Abraham Lincoln, continuando con la capacitación a padres y cuidadores, ha diseñado esta Escuela de Padres en formato digital virtual, con el objetivo de brindar estrategias a las familias para la formación integral de los niños, niñas y adolescentes, y de esta manera favorecer los hábitos de vida saludables, que redundarán en una adecuada toma de decisiones a lo largo de la vida, evitando dificultades como el sedentarismo, obesidad, consumo de sustancias psicoactivas y promoviendo la autonomía, autoconcepto y participación en comunidad, en la exploración de habilidades artísticas, deportivas, entre otras.



No pares de leer...

Es importante recordar que las escuelas de padres, tanto el desarrollo como la asistencia a las mismas, nos permiten a todos los miembros de la comunidad lincolniana estar alineados con el código de infancia y adolescencia, que fomenta la protección integral de los niños, niñas y adolescentes, garantizando sus derechos y libertades consagradas en los instrumentos internacionales de Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las leyes dirigidas a esta población.



POTENCIANDO EL APRENDIZAJE A TRAVÉS DE UNA SANA ALIMENTACIÓN



Una dieta saludable que incluya alimentos de una variedad de fuentes naturales y una visión equilibrada de los nutrientes es la mejor opción. Los niños, niñas y adolescentes necesitan alimentos que nutren no solo sus cuerpos y músculos en crecimiento, sino también alimentos que ayuden a potencializar el cerebro. La mayoría de los alimentos apoyan este esfuerzo; sin embargo, hay algunos alimentos que pertenecen al equipo Élite de opciones nutricionales.



Pero seamos realistas, un plato de brócoli al horno y salmón a la parrilla no siempre va a ser posible. Un desayuno elaborado sería bueno, pero no realista en las mañanas ocupadas de días de estudio y trabajo, entonces, ¿Cómo podemos obtener esos alimentos de poder mental en los cuerpos de nuestros hijos?



Alimentos ÉLITE



Aquí les presentamos ocho alimentos Élite que están científicamente comprobados que proporcionan aumentos de energía cerebral. Además, sirven no solamente a los adultos, sino a todos los niños, niñas y adolescentes. Los estudios muestran que las deficiencias de vitaminas (calcio, magnesio, omega 3 y zinc) limitan el aprendizaje y pueden hacer que nuestros hijos se inquieten en clase. *

*si quieres saber más busca la bibliografía al final del folleto

INTEGRATED Learning Strategies

Brain Foods

- Blueberries**
Los arándanos ayudan a proteger el cerebro del estrés oxidativo y pueden reducir los efectos de las afecciones relacionadas con la edad.
- Salmon**
Los peces de aguas profundas, como el salmón, son ricos en ácidos grasos (omega 3), esenciales para la función cerebral.
- Nueces y semillas**
Las nueces y las semillas son una gran fuente de vitamina E. Altos niveles de vitamina E, corresponden a menor deterioro cognitivo al envejecer.
- Aguacate**
El aguacate es una fruta grasa, pero es grasa monosaturada que contribuye al flujo sanguíneo saludable. Y un flujo sanguíneo saludable, significa un cerebro saludable.
- Chocolate Negro**
El chocolate negro tiene poderosas propiedades antioxidantes. Contiene una variedad de estimulantes naturales, incluida la cafeína, que potencia la atención concentrada.
- Té**
Una taza de té recién preparada, contiene una pequeña cantidad de cafeína, puede aumentar el poder del cerebro, potenciando la memoria, la atención y el buen humor.
- Jugo de Granada**
El jugo de granada, ofrece potentes beneficios antioxidantes, que protegen al cerebro del daño de los radicales libres.
- Granos Enteros**
Granos enteros como la avena, pan y arroz integral pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Si promueves buena salud cardiovascular, estás promoviendo buen flujo al sistema de órganos que incluye el cerebro.



"CUIDANDO EL CUERPO, PERO TAMBIÉN LA MENTE"

Los estilos de vida saludables involucran la dimensión física y mental, proporcionando bienestar personal y calidad de vida. Para ello, es importante generar la cultura del movimiento y del cuidado del cuerpo y la mente, que de acuerdo con la Alcaldía de Medellín (2018) “se relaciona con la manera en que las personas incorporan comportamientos y conductas que implican actividad en todos los momentos y contextos del día para garantizar que el cuerpo esté en movimiento”.



BENEFICIOS DE VIVIR EN MOVIMIENTO:

Mejora el estado de ánimo, disminuye el estrés y aumenta la autoestima.

Fomenta el respeto por el otro, el compañerismo, la solidaridad y la comunicación interpersonal

Genera una sensación general de bienestar y permite mejorar el sueño.

Promueve el desarrollo cerebral, las capacidades cognitivas y los dispositivos básicos del aprendizaje (atención, memoria, organización...)

Aumenta el nivel de satisfacción en el estudio, trabajo y otros ámbitos de la vida diaria.

Representa un factor protector frente a enfermedades cardíacas, osteomusculares, neurodegenerativas, obesidad, entre otras.

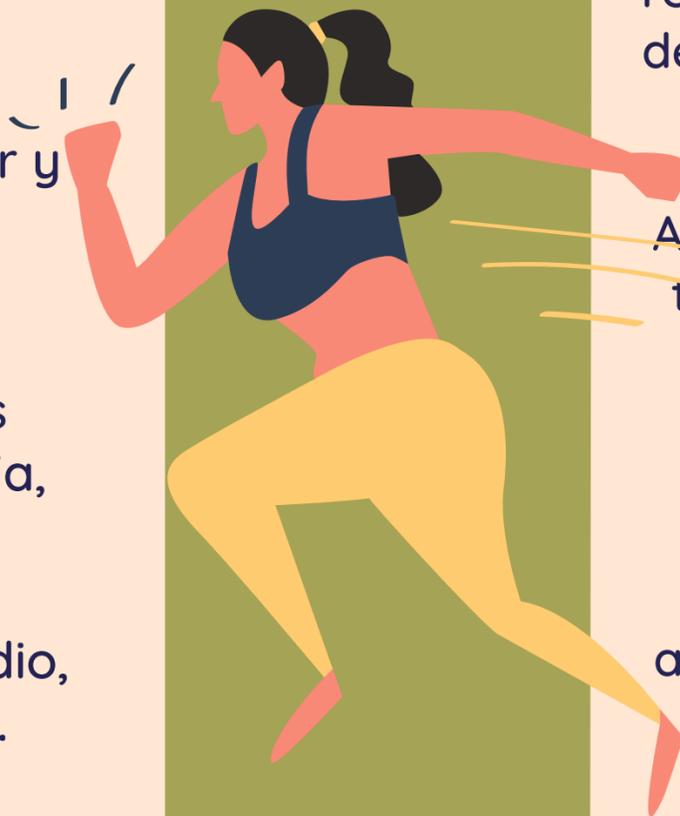
CULTURA DEL MOVIMIENTO EN EL HOGAR:

Proponer juegos de actividad en familia interactivos, que impliquen movimiento y rescatar los juegos tradicionales (gallina ciega, escondidas, yermis, etc.), debido a que este tipo de juegos fortalecen las relaciones entre padres, cuidadores e hijos, además de favorecer la integración, convivencia y bienestar de los miembros del núcleo familiar.

Adecuar los espacios del hogar para realizar algún tipo de actividad física, según las preferencias de cada persona (rutinas físicas, gimnasia cerebral, yoga, etc.).

Hacer uso de aplicaciones para el celular u otros dispositivos móviles que ayuden monitorear la actividad física tales como pasómetros, medidores de frecuencia cardíaca, entre otros.

Promover la realización de quehaceres del hogar como organizar, limpiar, reacondicionar los espacios, pintar, etc., distribuyéndolos desde los intereses entre todos los miembros de la familia.



EL JUEGO COMO HERRAMIENTA DEL MOVIMIENTO

Se recomienda que la actividad física se realice diariamente durante 60 minutos como mínimo, los cuales pueden acumularse durante el día, y se desarrolle en espacios al aire libre (OPS, 2018).

Durante estos años los padres o cuidadores deben:



INFANCIA

Permitir que los niños, niñas se mantengan físicamente activos.

Realizar actividad física junto a ellos.

Brindar acompañamiento y ayudarles a elegir entre las actividades que llamen su atención y sean acordes a su edad.

Enseñar normas de seguridad para participar de la actividad física preservando su integridad.

Evitar relacionar la actividad física con premios o castigos.



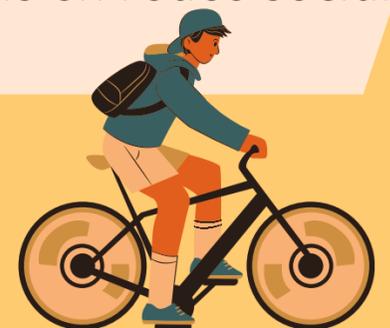
ADOLESCENCIA

Realizar actividad física fuera de casa disfrutando los espacios al aire libre con los que cuenta la ciudad: parques, coliseos, canchas, etcétera, con las medidas de bioseguridad necesarias.

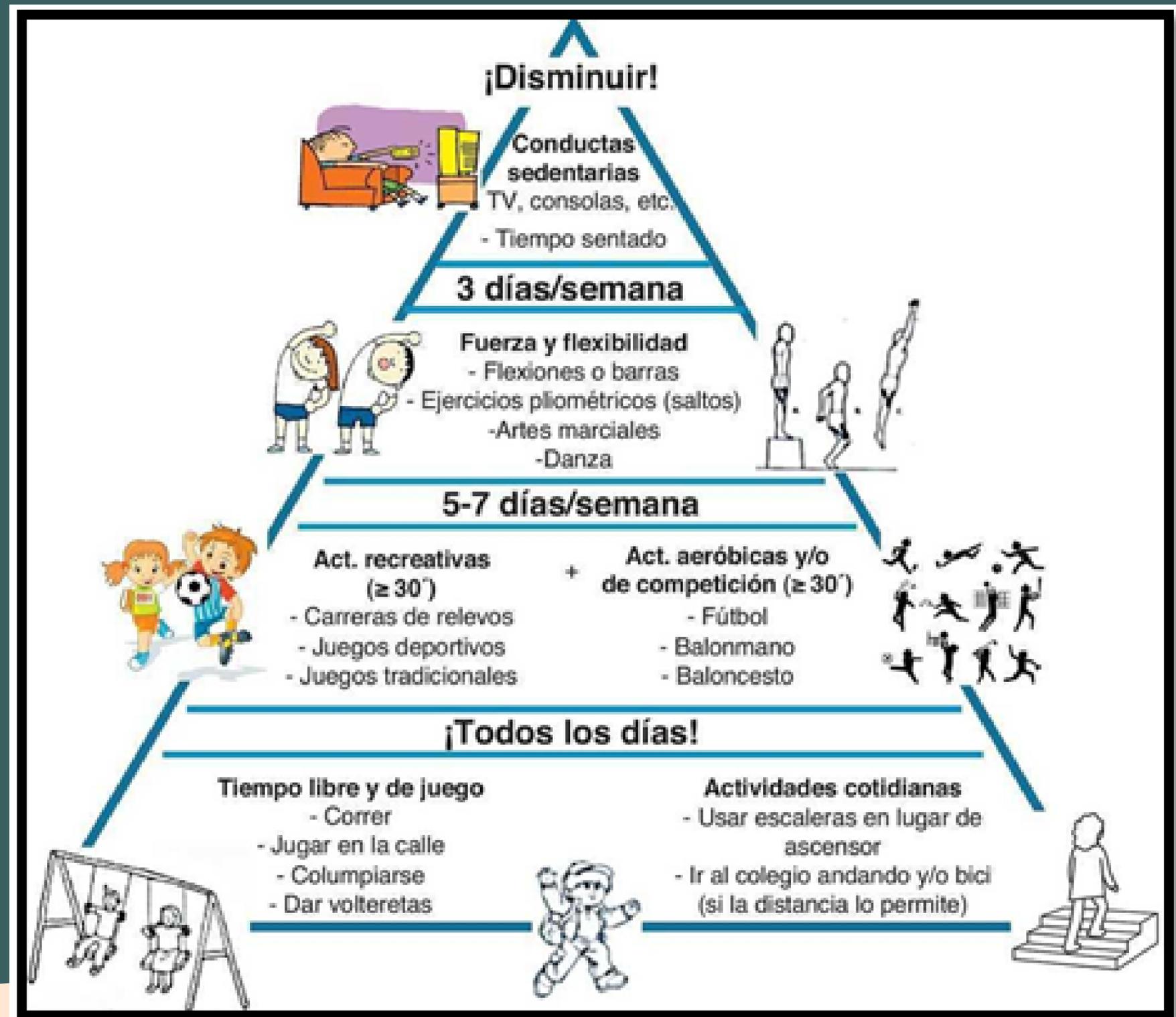
Promover actividad física de tipo aeróbico como: caminar, correr, saltar, hacer abdominales, brincar, bailar, montar en bicicleta o patines, subir y bajar escaleras, entre otras.

Descubrir cuál es la actividad física que más disfruta y practicarla todos los días, si es posible en compañía de amigos o familiares.

Conectarse en transmisiones de rutinas físicas en redes sociales o televisión.



MANTENER EL CUERPO EN MOVIMIENTO ES FUNDAMENTAL PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL DE NIÑOS NIÑAS Y ADOLESCENTES.



ESTABLECIENDO HÁBITOS Y RUTINAS EN CASA

Muchos expertos refieren que mantener rutinas con los hijos en el hogar, los ayuda a sentirse más seguros y menos ansiosos, dado que el saber qué les espera al regresar a casa, les proporciona límites y expectativas claras. En esta época, mantener un horario regular es clave; en lo posible se deben evitar modificaciones en los horarios de baño, alimentación y sueño. Así mismo, es importante establecer el tiempo de dedicación a actividades académicas, tareas del hogar, juego en familia y tiempo de exposición a pantallas.



A CONTINUACIÓN, SE BRINDAN ALGUNAS RECOMENDACIONES AL RESPECTO:

1

Acordar y diseñar con los hijos, un horario de rutinas y ubicarlo en un espacio que sea visible para todos los miembros de la familia. Esto ayudará a seguir fomentando hábitos y rutinas de manera responsable.

2

Mantener el horario de baño matutino y desayuno antes de iniciar la jornada académica; esto aumenta los niveles de energía y mejora los procesos atencionales y la creatividad.

3

Verificar las condiciones del lugar donde se realizan las labores escolares (suficiente iluminación, mobiliario apropiado, cero distractores, etc.). Esto favorece la organización y la productividad.

4

Establecer como regla un horario de desconexión de las pantallas, computadores, celulares, videojuegos, tabletas..) en el cual todos los miembros de la familia no hagan uso de los aparatos electrónicos.





5

Designar un tiempo máximo de uso de las pantallas una vez finalice la jornada académica, con el fin de disminuir su exposición visual.

6

Promover la independencia y la responsabilidad en los niños, niñas y adolescentes, en todas las actividades cotidianas, ya que la presencia permanente del adulto puede interferir en su desarrollo integral y en sus procesos de aprendizaje.



¡Gracias Por

Haber participado!

ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA ACCEDER A
LA BIBLIOGRAFÍA COMPLETA





Elaborado

Por:



Adriana Lucia Martinez

Terapeuta Ocupacional Preescolar



Alcy Paola Campo

Fonoaudiologa Primaria



Evelyn Natalia Diaz

Fonoaudiologa Preescolar



Lina María Pinzón

Terapeuta Ocupacional Primaria