



Comida para el cerebro

NUTRICIÓN

La nutrición juega un papel importante en el desarrollo cerebral temprano y a lo largo de nuestra vida. Comer una variedad de frutas y verduras es importante para un sistema nervioso sano. Además, las grasas saludables, conocidas como **Omega-3**, favorecen la comunicación entre las células nerviosas. Añadir estos alimentos* a la dieta de un niño mejora su capacidad de movimiento y aprendizaje.

ALIMENTOS CON OMEGA-3:

AGUACATE
HUEVOS
CARNE DE RES ALIMENTADA CON PASTO
ATÚN
EDAMAME
NUECES
ALMENDRAS
PISTACHOS
LINAZA
SALMÓN

Estos alimentos también son una excelente opción para la mamá durante el embarazo, ya que contribuyen al crecimiento saludable del bebé en el útero.

*Consulte con su médico si usted o su niño tienen alguna alergia.

Acción duradera

IMPACTO DE POR VIDA

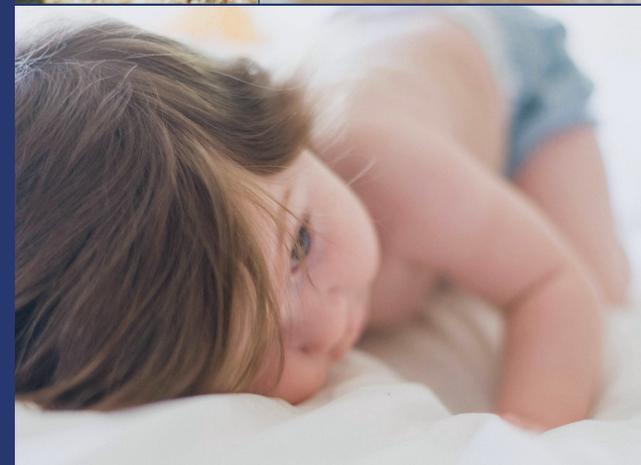
Acceder a una vida plena de salud y vitalidad comienza en las primeras etapas de la vida. Como padres y cuidadores, es importante comprender el papel que desempeña el movimiento en cómo el cerebro procesa la información sensorial proveniente de los ojos, los oídos, la boca y el tacto. Las actividades de movimiento tempranas fortalecen y organizan los sistemas sensoriales del niño, lo que puede reducir comportamientos desafiantes como:

ALIMENTACIÓN QUISQUILLOSA
FALTA CONTROL DE LOS IMPULSOS
HIPERSENSIBILIDAD
INCONTINENCIA URINARIA
DIFICULTAD PARA ESCRIBIR A MANO
MOVIMIENTOS INVOLUNTARIOS
FALTA CONCENTRACIÓN
TONIFICACIÓN MUSCULAR DEFICIENTE
FALTA DE EQUILIBRIO

Al fomentar el movimiento durante las primeras etapas de la vida, podemos ayudar a nuestros niños a desarrollar una mayor resiliencia emocional y física.



Visite www.pqinitiative.com para más información sobre la importancia del movimiento (sitio web disponible solo en inglés).



La importancia del movimiento en el desarrollo infantil



El movimiento importa

PROPÓSITO

La importancia del movimiento físico diario en bebés y niños

¿Sabía que el movimiento físico es importante para el desarrollo cerebral de un niño? Nuestras primeras experiencias de movimiento son reflejos en el útero materno. Estos sientan las bases para el crecimiento posterior. Durante la infancia, los patrones de movimiento diarios son esenciales para que un niño desarrolle aspectos como la percepción espacial, el equilibrio, la coordinación y la regulación emocional.

El movimiento físico afecta a nuestro sistema nervioso, la red de comunicación entre el cuerpo y el cerebro. Un sistema nervioso bien regulado nos ayuda a sentirnos seguros y tranquilos al gestionar sensaciones, pensamientos y emociones.

Cuando no se fomenta el movimiento físico regular durante los primeros años de vida, el sistema nervioso no se desarrolla adecuadamente. Esto puede interrumpir el desarrollo cerebral y agravar los síntomas de dificultades de desarrollo, comportamiento y aprendizaje relacionadas con afecciones como el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), la dislexia y el autismo. Además, existe un mayor riesgo de experimentar dificultades emocionales o sensoriales en etapas posteriores de la vida.

Visite www.pqinitiative.com para más información sobre la importancia del movimiento (sitio web disponible solo en inglés).



Contenedor temporal

DESARROLLO

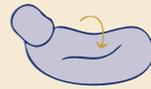
Los columpios, andaderas y hamacas para bebés pueden ser herramientas útiles, pero el uso frecuente de estos "contenedores" afecta la capacidad del niño para moverse libremente. Se ha demostrado que la falta de libertad de movimiento tiene un impacto negativo en el desarrollo cerebral infantil. Siempre que sea posible, brinde oportunidades para que el bebé se mueva libremente con precauciones de seguridad y una supervisión adecuada. Cuando sea necesario "contener", considere un parque infantil o un portabebés delantero o trasero.

Recomendaciones de actividades

ACCIÓN

Las rutinas diarias con su bebé o niño que incorporen movimiento físico beneficiarán su crecimiento y desarrollo a largo plazo. Las siguientes actividades sientan las bases para que el niño aprenda, haga amigos y confíe en sus habilidades. (Nota: Las actividades son más beneficiosas cuando se realizan lentamente en entornos tranquilos para evitar la sobrestimulación del sistema nervioso).

Para bebés:



ARROLLAR EN UNA MANTA



TIEMPO BOCA ABAJO



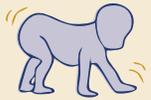
GATEAR



MECER / BALANCEAR DE UN LADO A OTRO

Fomente al menos 30 minutos de juego saludable al día. Consejo: incorpórelo a sus rutinas diarias.

Para niños pre-escolares:



GATEO DE ANIMALES
Gateo de oso o serpiente



RODAR / BALANCEAR



GIRAR



ROTACIÓN DE CABEZA



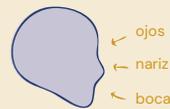
DE LADO A LADO



DE ARRIBA HACIA ABAJO
Ojos y cabeza



MARCHAR



JUEGOS CORPORALES
"Apunte a su..."



CORRER



SALTAR / BRINCAR



BALANCEAR



ANDAR A GATAS CON OBJETOS

Para niños mayores:



SIMÓN DICE



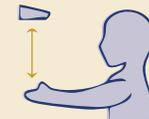
CARRERA DE OBSTÁCULOS



CARRERA DE RELEVOS
En sacos, con pelota, etc.



SALTAR A LA CUERDA



LANZAMIENTO DE SAQUITOS



PIRUETAS