

PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN "HERAT"

¿Qué debo hacer?

Colaborar con el centro en la aplicación del programa, los fines de semana y vacaciones, para:

- Educar el sueño de nuestros hijos
- Educarles para que coman bien, cuidando especialmente el desayuno.
- Educar en la importancia de hidratarse.
- Favorecer la actividad física.
- Favorecer la atención

¿Cómo educo el sueño de mis hijos?

Pactando una hora de acostarse y otra de levantarse de tal manera que mis hijos duerman entre 9 y 10 horas diarias. Siendo firme en su cumplimiento. El sueño es básico para la consolidación de la memoria y la mejora de la plasticidad neuronal.

¿Cómo educo la alimentación de mis hijos?

Siguiendo la premisa de que "Lo que es malo para el corazón, es malo para el cerebro". Seguir una dieta equilibrada evitando las grasas saturadas y los azúcares refinados. Evitar picos de glucemia haciendo cinco comidas al día.

¿Qué debo hacer para que desayunen bien?

- Compartir el momento del desayuno en familia y sin distractores como la televisión.
- Asegurarme de que toman lo siguiente:
 - ✓ Un lácteo: Un vaso de leche, yogur o queso (NO postres industriales)
 - ✓ Cereales enriquecidos tipo muesli
 - ✓ Pan (tostada con aceite. NO bollería industrial).
 - ✓ Zumo
 - ✓ Algo con omega 3 (frutos secos).
 - ✓ Dedicar tiempo al desayuno
- Comprometerme a que lleven fruta de desayuno al colegio.

¿Qué debo hacer para que estén bien hidratados?

El agua es el lubricante del sistema nervioso. He de saber que necesitamos tomar entre 8 y 10 vasos de agua al día, por eso, debemos estar pendientes para que eso también ocurra los fines de semana o en vacaciones, intentando no sustituir el agua por otras bebidas. Debemos asegurarnos de que beben agua antes de hacer los deberes.

Los días de colegio, nos preocuparemos de que nuestros hijos lleven al cole, una botella limpia con agua. Si la dejan en clase, estaremos pendientes para lavarla o cambiarla todas las semanas.

¿Y además?

No permitir que nuestros hijos vean TV sin control. Ni jueguen con el móvil o la tablet. Agrupar el tiempo que dedican a esto dándoles un tiempo máximo de 45' al día.

¿Qué debo hacer para sustituir la tele o los videojuegos?

• Favorecer su actividad física:

- ✓ Llevarle al parque todos los días para que haga juego libre (30-35 minutos). En el juego libre no solo se fomenta la creatividad sino también la coordinación y el equilibrio. Aspectos importantes en el buen desarrollo del cerebro. El objetivo es que hagan al menos 30-60 minutos de actividades física al día (deporte, juego, etc).
- ✓ Que monte en bici, patinete, etc.

• Favorecer la atención:

- ✓ Ejercicios de atención: laberintos, sopas de letras, manualidades, papiroflexia, etc

¿Cuántas unidades HERAT he de hacer?

Dos unidades el sábado (mañana y tarde) y dos el domingo (mañana y tarde)

¿Cómo lo hago?

H: Hidratación – Beber un trago de agua

E: Equilibrio – 1 minuto. Un ejercicio cada unidad. Repartir el tiempo entre los dos ejes, derecho e izquierdo y alternar. Si se cansan y pierden el equilibrio hacer series de 10sg, 20 sg, 30sg cambiando de eje hasta completar el minuto.

R: Respiración – 1 minuto. 10 respiraciones abdominales. Inspirar por la nariz y exhalar por la boca.

A: Atención – 1 minuto. Un ejercicio cada unidad. Una unidad puede ser de seguimiento ocular, otra de discriminación auditiva y otra de atención ejecutiva. Si se cansan hacer series cortas de 10-15sg, e ir variando el ejercicio dentro del mismo tipo.

T: Táctil – 1 minuto. Hacer trazos en la mano o en la espalda de nuestro hijo para que los reconozca.

Ejemplos de equilibrio:

- Mantener el equilibrio **sobre la punta de los pies**. Andar de puntillas y con los talones.
- **Equilibrios apoyando un solo pie** con los brazos en cruz, elevando la rodilla por delante, elevando la pierna extendida por delante, elevando la pierna extendida a un lado, elevando la pierna extendida hacia atrás o apoyando el talón sobre la cara interna de la rodilla, con ojos abiertos y con ojos cerrados; también hay que variar la posición de los brazos: caídos, elevados en vertical o lateralmente.
- Apoyándose sobre un pie, se flexiona el tronco hacia delante y se lleva la otra pierna extendida hacia atrás, manteniendo el equilibrio en la posición de cuclillas; tanto parado como en movimiento; saltando a la pata coja en diferentes direcciones: hacia delante, hacia atrás lateralmente, siguiendo un trazo determinado, etc...
- Caminar, saltar, correr, montar en bici o patinete, caminar por una línea ...

Ejemplos de seguimiento ocular:

- + Se sientan o de pie, cuerpo recto sin mover la cabeza:
 - + Con una linterna o un objeto seguir.
 - + Seguir al 8 Perezoso
 - + Arriba-abajo, izquierda-derecha, diagonal, círculo, triángulo, cuadrado, etc.
 - + Números con el dedo (en espejo) o con la linterna
 - + Programa SENSwitcher
 - + Enlaces de la web

Ejemplos de discriminación auditiva:

- + Sonidos sencillos, cortos y variados en los que el niño tenga que identificar si son iguales o diferentes, contar cuantos son diferentes al primero.

Ejemplos de atención ejecutiva:

- + Estímulo auditivo – Respuesta visual
- + Estímulo auditivo – Respuesta motora
- + Tarjetas de colores con una consigna determinada:
 - + Respuesta motora. Amarillo levanto la mano, roja no hago nada.
- + Tarjetas con imágenes. Consigna decir lo contrario.
- + Imágenes con interferencias.
 - + Flechas.
 - + Ejercicios tipo GO / NO GO:
 - + GOLPETEO: el niño debe golpear dos veces sobre la mesa cuando el profe golpee una vez y no golpear cuando el profe lo haga dos veces.
 - + Puño – palma. Cuando el profe golpea con el puño el niño con la palma y viceversa.
 - + Presentación de dedos: Cuando el profe presenta un dedo de su mano el niño enseña dos. Cuando el profe presenta dos el niño uno o ninguno.
 - + Sol y Luna.
 - + Ejercicios de códigos: Si veo el uno doy una palmada, si veo el dos levanto la mano, si veo el tres no hago nada.

PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN HERAT – PADRES		
	LUNES A VIERNES	SÁBADO Y DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Un lácteo: Un vaso de leche, yogur o queso (NO postres industriales) ✓ Cereales enriquecidos tipo muesli ✓ Pan (tostada con aceite. NO bollería industrial). ✓ Zumo ✓ Algo con omega 3 (frutos secos). ✓ Llevar fruta de desayuno. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Un lácteo: Un vaso de leche, yogur o queso (NO postres industriales) ✓ Cereales enriquecidos tipo muesli ✓ Pan (tostada con aceite. NO bollería industrial). ✓ Zumo ✓ Algo con omega 3 (frutos secos).
SUEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fijar una hora para irse a la cama y cumplirla. ✓ Dormir 9-10 horas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fijar una hora para irse a la cama y cumplirla. ✓ Dormir 9-10 horas
EVITAR QUE VEAN LA TV SIN CONTROL. NO PERMITIRLES JUGAR CON EL MÓVIL, TABLET, ETC, SALVO UN RATO DE 45 MINUTOS MÁXIMOS DE JUEGO ELECTRÓNICO EN TOTAL. Sustituirlo por: Juego en el parque o deporte (30-60 m. al día), manualidades, ejercicios de atención,		
H	<p>HIDRATACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Llevar una botella de agua al colegio. ✓ Beber antes de hacer los deberes. ✓ Beber 8 a 10 vasos de agua al día. 	<p>HIDRATACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Beber antes de hacer los deberes. ✓ Beber antes de hacer los demás ejercicios HERAT. ✓ Beber 8 a 10 vasos de agua al día.
E	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Juego en el parque o deporte (20-35 m. al día) 	<p>EQUILIBRIO (por la mañana y por la tarde)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 minuto. Un ejercicio cada unidad.
R		<p>RESPIRACIÓN (por la mañana y por la tarde)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 10 respiraciones profundas (1 minuto)
A		<p>ATENCIÓN (por la mañana y por la tarde)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejercicios de atención (1 minuto)
T		<p>ESTIMULACIÓN TÁCTIL (por la mañana y por la tarde)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconocer trazos en la mano y en la espalda (1 minuto)

RECUERDA

