



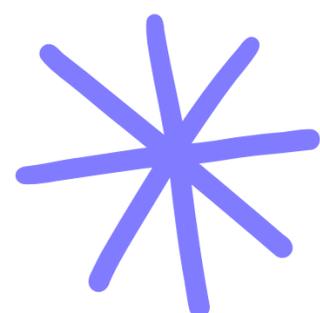
Fundación Educacional "Laura Leroux"
Colegio Santa María de los Ángeles
La Cisterna - Santiago



ORIENTACIÓN

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

EN EL HOGAR



PS. GIANNELLA ESCÁRATE



Cada persona posee un nivel cognitivo desde donde se van evidenciando diversas habilidades como aprender, tomar decisiones, resolver problemas, memorizar, y conducirnos como seres sociales, entre otras. Eso no quiere decir que estas habilidades sean estáticas, sino que estas pueden variar y por ende incrementar nuestra capacidad de desempeño en los diferentes contextos, es por eso que existe la estimulación cognitiva, la que puede llevarse a cabo durante todas las etapas de nuestra vida.

¿QUÉ ES Y POR QUÉ LLEVARLA A CABO?



- La estimulación cognitiva puede ser desarrollada por cualquiera persona en nuestro día a día, teniendo en cuenta que consta de diversas técnicas y actividades que podemos realizar, tanto con material específico como en instancias cotidianas, estimulando con ello diversas áreas de nuestro cerebro.



¿CÓMO

ESTIMULAR

COGNITIVAMENTE

EN EL HOGAR?



JUEGOS DE MESA



Los juegos de mesa son una excelente alternativa para desarrollar habilidades cognitivas y mejorar aspectos como la memoria (capacidad de retención de información a largo y corto plazo), la atención, resolución de problemas, funciones ejecutivas, entre otras.

Algunos juegos son los de estrategia, memorice, y juegos de cartas como "el nervioso", donde además del procesamiento visoespacial se puede trabajar el respeto por los turnos, y la tolerancia a la frustración.

Entendemos también que si se realizan estos juegos en familia, es posible mejorar los lazos relacionales ya que también estamos entregando tiempo de calidad.



TRABAJO DE LA VERBALIZACIÓN

La capacidad de expresión verbal es fundamental para un buen desempeño generalizado ya que de aquello dependen muchas cosas; la capacidad de redacción, la comprensión lectora, la comprensión oral, desarrollo conceptual o el desarrollo de ideas.

Actividades cotidianas como cocinar o ir de paseo se pueden transformar en instancias de estimulación cognitiva. Cuando realizamos una receta estamos llevando a cabo seguimiento de instrucciones y establecemos pasos a seguir, lo que nos da un orden de ejecución.

Cuando damos un paseo o vemos una película podemos evaluar el orden lógico de las situaciones (inicio, desarrollo y final, o qué pasa primero, a continuación y cómo termina). debemos tener claro de que todo debe ser llamado por su nombre correcto y no debemos responder por el niño, niña o adolescente, sino que es mejor dar opciones de respuesta o ayudar a encontrarlas con pistas o deducciones relacionadas a otros momentos o instancias ya vividos.

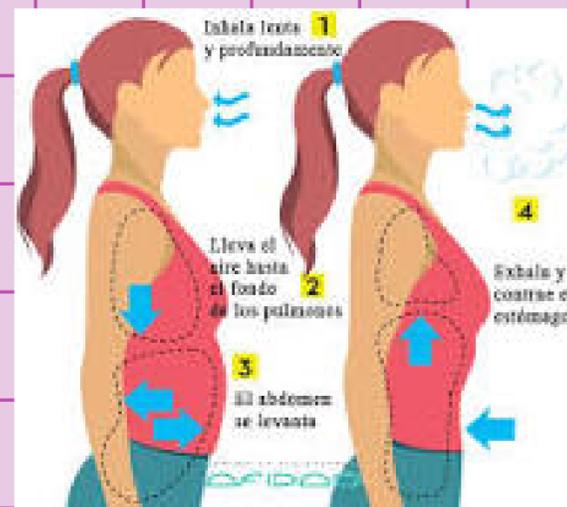
Recordar la letra de canciones, descubrir palabras y significados son otras opciones para el trabajo de la verbalización.



PAUSAS ACTIVAS

Las pausas activas son imprescindibles para lograr desarrollar habilidades de forma más efectiva, debido a que estas ayudan a no cansarse en exceso y poder rendir de buena forma.

Es así que entendemos que cualquier aprendizaje será significativo si no es forzado ni exigido, sobre todo cuando existen personas con altas dificultades de concentración y/o algún diagnóstico a la base que no les permite mantener una atención prologada. Si nuestro cerebro se cansa, no aprende.



Pausas activas que incorporen respiración consciente, elongaciones, caminatas en espacios específicos, y movimientos dirigidos del cuerpo son algunas alternativas de pausas activas. Estas pueden llevarse a cabo cada 20 min. o media hora dependiendo de la capacidad de concentración de cada persona.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

1º INSPIRAR (4 SEG.)

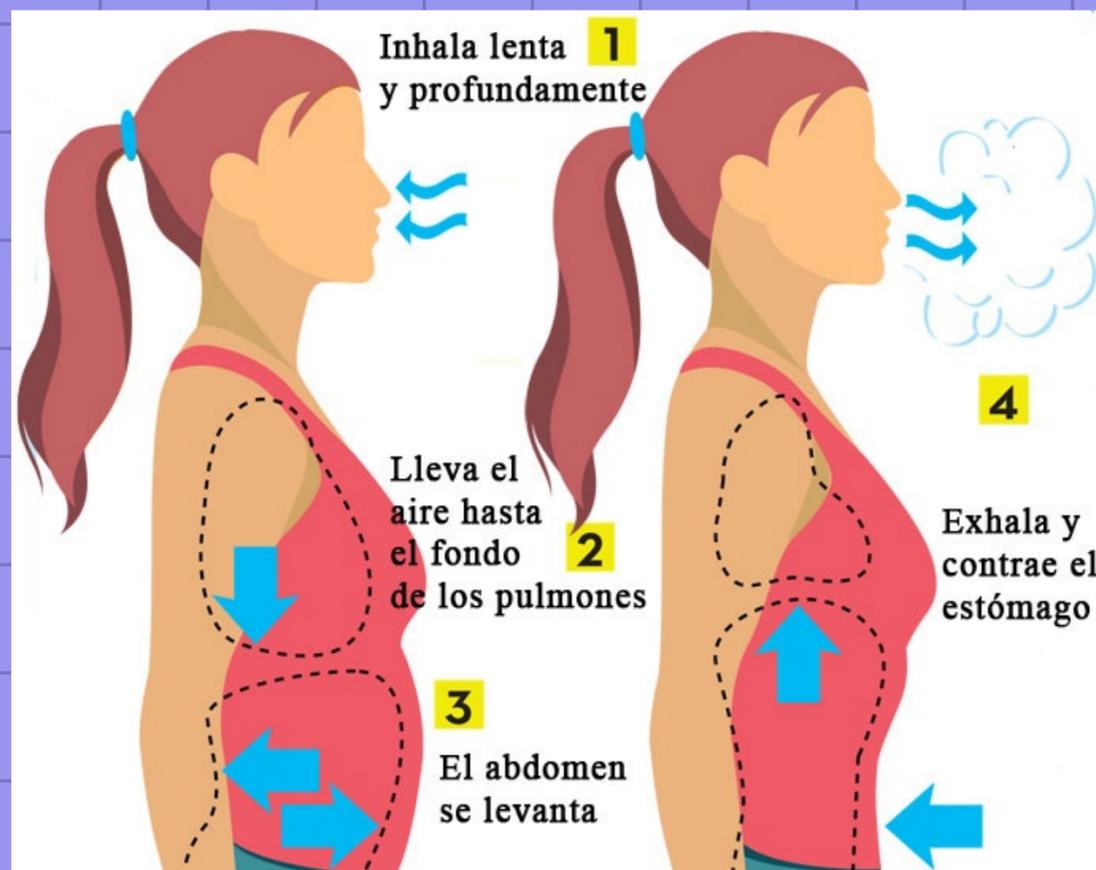
Tomamos aire por la nariz y damos cuenta de cómo el aire entra en nuestros pulmones y éstos se expanden

2º RETENEMOS EL AIRE (4 SEG.)

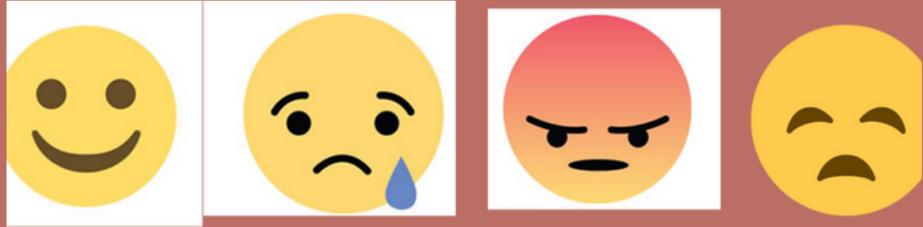
Retenemos el aire tocando nuestro corazón dando cuenta cómo los latidos son más lentos

3º ESPIRACIÓN (4 SEG.)

Botamos el aire siendo conscientes de cómo el aire sale por la boca, nuestros pulmones se contraen, el cuerpo baja y se relaja.



La respiración consciente nos ayuda a relajar nuestro cuerpo y mejorar nuestra capacidad de concentración, así como también nuestra autorregulación emocional. Si lo practicamos cada noche antes de dormir, nuestro cuerpo debería percibirla durante el día como una forma válida de control positivo.



Feliz

Triste

Enfadado

Decepciona



Sorprendido

Enamorado

Asustado

EL PROCESO DE APRENDIZAJE EN TODAS SUS FORMAS, PUEDE CONLLEVAR DIFICULTADES EN CUANTO A LA TOLERANCIA DE LA FRUSTRACIÓN, ANSIEDAD POR BÚSQUEDA DEL ÉXITO CONSTANTE, ASÍ COMO TAMBIÉN VERSE ENTRELAZADO CON FACTORES EMOCIONALES QUE PUEDAN EXISTIR EN CADA PERSONA.

ES POR ELLO QUE DEBEMOS ESTAR ATENTOS AL APOYO DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y TENER CUIDADO DE LAS MISMAS EN TODO MOMENTO. ES NECESARIO AYUDAR A NUESTROS HIJOS Y NUESTRAS HIJAS A CONOCER SUS EMOCIONES, SER CONSCIENTES DE ELLAS, RECONOCERLAS Y APRENDER A REGULARLAS.

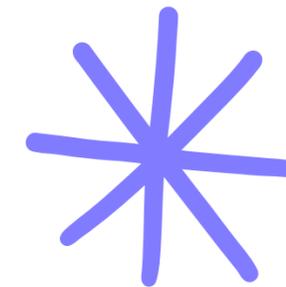
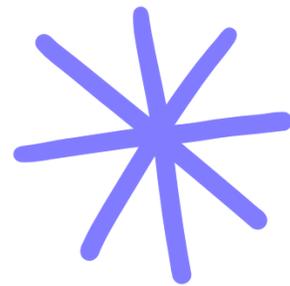
¿CÓMO HACERLO?

- Primero calmamos nuestros pensamientos, por ej. a través de la respiración consciente y luego verbalizamos
- Ayudar a reconocer la emoción a través de la sensación corporal
- Ayudar a llevar a palabras lo que se siente y el por qué, siempre con opciones
- Normalizar la emoción que aparezca
- Establecer opciones de solución si es que las hay, u opciones para llevar la situación de la mejor forma posible.
- En los niños y niñas de pre básica y básica es más fácil el proceso si lo acompañamos de imágenes. Ej. emojis

A TENER EN CUENTA

- Respecto del trabajo de estimulación cognitiva debemos tener en cuenta que este debe ser adecuado al rango etario, es decir, para aquellos de menor edad acompañar siempre con imágenes y entregando opciones de respuesta cuando se evidencia dificultad.
- Al realizar estas actividades en familia o apoyando a nuestros hijos e hijas, es que logramos desarrollar mayor cercanía con ellos y ellas, lo que se traduce en confianza, cariño, preocupación, normalización de las conversaciones diarias, desarrollo de la autonomía, el respeto por el otro/a, y mejoramiento de la autoestima.
- Finalmente, la estimulación cognitiva, se vuelve necesario debido a que a nivel psicológico y emocional apoya la identificación de las emociones y la capacidad de reconocerlas a través de la misma expresión verbal, es decir, lograr llevar a palabras lo que muchas veces sólo sentimos de forma interna y personal.

**ESPERAMOS SEA DE
AYUDA ESTA
INFORMACIÓN**



Cualquier duda o consulta:
psicologia@smla.cl