

Al iniciarse el calendario escolar una de las tareas de los padres es decidir si los niños irán a actividades extraescolares y cuáles serán estas. Los pedagogos y psi-

cólogos recomiendan que siempre se tenga en cuenta la voz de los más pequeños y que sean ellos quienes escojan. Recuerdan que ya sufren una carga lectiva im-

portante y que, aunque las horas extraescolares pueden ayudar a mejorar algunas capacidades del menor, siempre se debe respetar su voluntad.

Lisboa acoge una cumbre mundial sobre alzhéimer con 80 expertos

Los profesionales abordarán los avances en investigación e intervención

EFE ■ Lisboa

Lisboa acoge desde hoy una cumbre internacional sobre alzhéimer organizada por entidades portuguesas y españolas que reunirá a más de 80 expertos en el tema para abordar los últimos avances en investigación e intervención terapéutica.

La cita, bajo el nombre de "Global Summit Alzheimer's Research & Care Lisbon 2017", se celebra en la Fundación Champalimaud de Lisboa entre hoy y el viernes, informaron los organizadores en un comunicado.

La sesión inaugural, programada para el martes, correrá a cargo de la reina Sofía; del presidente de Portugal, Marcelo Rebelo de Sousa; de la presidenta de la Champalimaud, Leonor Beza, y del ministro de Salud lusitano, Adalberto Campos Fernandes.

El programa se completa con conferencias y mesas redondas de expertos y autoridades de más de 20 países; entre ellos, el estadounidense Richard Axel y el británico John O'Keefe, Premios Nobel de Medicina 2004 y 2014, respectivamente; y el neurólogo António Damásio, Premio Príncipe de Asturias de Investigación 2005.

Uno de los actos más destacados se realizará el jueves, cuando el investigador de la CIEN y de la Fundación Reina Sofía Bryan Strange presentará dos de los últimos avances sobre detección precoz desarrollados en el Centro Alzheimer de Valdecas: el Valdecas Brain y un algoritmo predictivo con una fiabilidad del 94 %.

La mayoría de dietas pos verano provocan carencias nutricionales

EUROPA PRESS ■ Madrid

La mayoría de las dietas que se realizan tras el verano suelen provocar importantes carencias nutricionales porque la mayor parte no está supervisada por un especialista, poniendo así en riesgo la salud y favoreciendo el llamado "efecto rebote". Según datos aportados por expertos de la Clínica Peel Good, más del 80% de las personas que realizan una dieta sin control médico sufren carencias vitamínicas, minerales, alteraciones en el colesterol, transaminasas o en los índices glucémicos.

Las actividades extraescolares son para divertirse

Los expertos recomiendan que sean los niños quienes escojan con qué tareas completar su tiempo

ANDREA NOGUEIRA ■ Vigo

Después de pasar unas seis horas en el colegio, muchos niños asienten a actividades extraescolares. Es habitual que los padres intenten compensar algún déficit académico de los pequeños en este tiempo y los idiomas, por ejemplo, se cuecen en lo que se supone un momento de ocio. Los expertos recomendarían desvincular estas actividades a las tareas escolares y que sean los propios niños quienes las elijan para que nunca supongan un sacrificio ni momento de estrés.

"Deben tener efectos positivos para ellos, así que lo mejor es que escojan ellos mismos", recomienda Ana María Ulloa, vicepresidenta de la sección de psicología educativa del Colegio de Psicólogos de Galicia, quien advierte que nunca se les debe imponer una de estas actividades pues se trata de crear un momento de diversión.

Para aquellos niños más indecisos o desmotivados recomienda darles algunas opciones según sus capacidades e incluso hablar con los profesores para conocer sus preferencias y habilidades. "El niño tiene que ir a pasárselo bien, debe ser un momento lúdico, no de continuación de las clases".

Estela Portillo, coordinadora del servicio de psicología de la Asociación Niños Hiperactividad y/o Déficit Atención, explica que "hay que tener en cuenta que los menores ya pasan las horas académicas esforzándose y enfrentándose a cosas que no tienen por qué gustarles", así que "lo ideal es que en las actividades extraescolares se sientan cómodos y no se repitan los factores estresantes que se pueden dar en el aula", explica. La experta recomienda algunas actividades según el carácter de los pequeños.

■ **Hiperactivos.** Cuando un niño es muy inquieto e incluso se le diagnostica hiperactividad los deportes suelen ser una buena manera de entretenimiento porque liberan ansiedad y se descargan de la tensión del día. Portillo destaca que esto no quiere decir que tengan que estar todo el día haciendo deporte, pues "no hay que saturarlos": "Parece que como son inquietos necesitan mucha actividad, pero ellos también se cansan aunque parezca que tienen que seguir moviéndose". Activar un momento de relajación y descanso en su día es primordial.

■ **Problemas de concentración.** Tanto para un perfil muy inquieto como para aquellos que sufren problemas de concentración y también déficit de atención se recomiendan las manualidades, artes como la música o la pintura, y las técnicas de relajación. "La introducción de la metodología oriental en Occidente les permite asistir



Un grupo de niños juega al fútbol en el patio del colegio. // Rala Vazquez



ESTELA PORTILLO
PSICÓLOGA DE ANHIDA

"Ya pasan las horas académicas esforzándose: lo ideal es que no se repitan factores estresantes"

a clases donde aprenden a controlar sus impulsos, a parar el curso del pensamiento y a no dejarse llevar por los sentimientos negativos", comenta la psicóloga, que señala que pueden empezar desde muy pequeño y conforme van creciendo ampliar sus capacidades. "De esta manera también aprenden a conocerse, a identificar sus sentimientos y saber cómo afrontarlos, sobre todo aquellos niños con déficit de atención, pues sufren muchos momentos de frustración en su día", valora. Otra alternativa a la música o la pintura son las artes marciales, por la disciplina y auto-

control que emplean en sus técnicas. También el ciclismo, porque no tiene unas reglas tan estrictas de participación y juego como otros deportes. Además están en contacto con la naturaleza, que siempre les viene bien porque relaja; es bueno para mejorar la coordinación y la capacidad motora y se hace en grupo, por lo que siguen beneficiándose de los aspectos sociales del deporte", complementa Portillo.

■ **Impulsivos.** Para los niños más impulsivos, aquellos que no miden las consecuencias de sus actos, el ajedrez es su actividad. La experta explica que les ayuda a desarrollar la capacidad de prevenir, pues este deporte exige anticiparse a los movimientos del contrario y, a la vez, medir los efectos de las propias acciones.

■ **Falta de empatía y destrezas sociales.** Hay niños con tendencias asperger, sin serlo, pero que muestran falta de destrezas en el aspecto social. Lo ideal para ellos es apuntarse a una actividad en la que puedan destacar evitando el rechazo social. "A lo mejor es una actividad individual o a lo mejor es en grupo, pero tiene que permitirle desarro-

llar su potencial, aquella capacidad en la que destaca", aclara Portillo, que añade que lo ideal es que el adulto al cargo de esta actividad adopte una actitud motivadora y paciente.

A la altura de los hijos

La falta de conciliación obliga en muchos casos a los padres a llenar las horas de sus hijos, pero el pedagogo José Manuel Suárez recuerda que "no se trata de meterlo a muchas actividades porque tiene mucho tiempo libre" ya que en realidad no es así: "Lo que tienen en estos casos es muchas horas sin supervisión parental, pero si van a muchas actividades es el cuerpo del niño el que se sacifica".

Recomienda a los padres pasar un tiempo de calidad con sus hijos, "no un mero acompañamiento", que disfruten de las mismas actividades y que los padres "se pongan a la altura" de los menores, "ya sea para leerles un libro o darle patadas a un balón".

El vínculo afectivo que se crea con estos momentos que comparten es de una gran fortaleza, según señala el pedagogo: "Es más jugar una partida de ajedrez con un padre que estar viendo a entrenar todos los días en un salón, lo enriquece más y los vincula más".

La pintura y las artes marciales desarrollan la capacidad de control