

AMANI NEWS



EN NUESTRA EDICIÓN
#10:

DE REGRESO A CLASES

**SERVICIO DE TUTORÍAS
Y TERAPIAS**

**APOYEMOS LA
CAMPAÑA: “LAS LLEVO
DIFERENTES PORQUE
SOMOS IGUALES”**

**UNA ALIMENTACIÓN
VARIADA Y SALUDABLE
EN LA ESCUELA**



De regreso a clases

¡Bienvenidos a un nuevo ciclo escolar!

Es un placer tenerlos de vuelta en las aulas, listos para comenzar una nueva etapa llena de aprendizaje, retos y oportunidades. Este es el momento perfecto para crecer juntos, compartir ideas y descubrir todo lo que podemos lograr como comunidad.

Estas dos semanas los niños y niñas han disfrutado mucho, conociendo a sus teachers y compañeros, creando un ambiente de amor y confianza. Familias, cada uno de ustedes aporta algo único y especial a este espacio, y estamos emocionados de ver todo lo que alcanzarán sus hijos durante este 2025.

¡Así que desde Day Care, pasando por todos los niveles de preescolar y por supuesto primero y segundo grado, damos inicio a este gran año, preparémonos para estudiar y disfrutar de este viaje educativo juntos!

Servicio de tutorías y terapias

¿Estás buscando mejorar el rendimiento académico de tu hijo o ayudarlo en ciertas áreas de su desarrollo? ¡Tenemos la solución para ti!

En Amani siempre hemos buscado dar una atención integral, es por eso que este año les brindamos la opción de poder recibir en este mismo espacio tutorías y diversas terapias sin tener que correr o sacar del tiempo de familia para llevar a sus hijos.

A partir de este mes les ofrecemos tutorías personalizadas y terapias escolares diseñadas para apoyar a cada estudiante en su desarrollo tanto académico, como cognitivo y emocional. Nuestros servicios están enfocados en:

- **Tutorías académicas:** Tanto para preescolar como para primaria, estas son un acompañamiento individual en áreas como inglés, motora fina y escritura. También matemáticas, ciencias y más. Ya sea que su hijo necesite reforzar conceptos o nivelarse en alguna área, nuestras tutorías están adaptadas a sus necesidades.



- **Terapia ocupacional:** Esta valiosa terapia ayuda a los niños a desarrollar recuperar o mejorar habilidades necesarias para llevar a cabo actividades cotidianas o "ocupaciones" de su vida diaria, como jugar, estudiar, alimentarse, vestirse, entre otras. El objetivo de la terapia es promover la independencia y la participación del niño en diversas actividades, mejorando su rendimiento y bienestar emocional.

- **Evaluación y terapia de lenguaje:** Esta se enfoca en ayudar a los pequeños a desarrollar, mejorar y/o recuperar habilidades de comunicación que son esenciales para su desarrollo social, académico y emocional. Desde los tres años se puede realizar una valoración para determinar la necesidad de estimulación o terapia de lenguaje.



- **Terapia conductual:** Esta ayuda a modificar comportamientos disruptivos mediante técnicas basadas en el refuerzo positivo y la reducción de conductas no deseadas, con nuestro equipo interdisciplinario ayudamos a mejorar no solo la conducta del niño sino también su relación con los demás en el hogar y escuela.

- **Apoyo psicopedagogo:** Estas son un conjunto de estrategias y técnicas que ayudan a los niños y adolescentes a mejorar su aprendizaje, desarrollo emocional y adaptación escolar. Algunos objetivos pueden ser: mejorar el rendimiento escolar, fortalecer habilidades cognitivas y funciones ejecutivas.



- **Estimulación temprana:** Esta, mediante técnicas y actividades potencia el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de los niños desde el nacimiento hasta los 6 años. Su objetivo es aprovechar la plasticidad cerebral en esta etapa clave para favorecer el aprendizaje y prevenir dificultades futuras.

Con la ayuda de nuestros profesionales, tendrá el acompañamiento necesario para enfrentar cualquier desafío. ¡Estamos aquí para apoyarles en cada paso! Si tiene alguna consulta no dude en comunicarse con nosotros para valorar el caso y coordinar una cita.

Apoyemos la campaña: “Las llevo diferentes porque somos iguales”



Como parte de las celebraciones del día mundial de la persona con Síndrome de Down, el jueves 6 de marzo, desde las 8am tendremos la venta de medias desiguales de la campaña “Las llevo diferentes porque somos iguales” de la Fundación Yo puedo ¿y vos?, que busca la inclusión educativa y laboral de personas con Síndrome de Down. Estas tienen un precio de \$2.400, pueden enviar el dinero en un sobrecito en el folder o hacer el pago mediante sinpe a la fundación.

Esto para irnos preparando para la celebración que será el 21 de marzo.



Parenting Tips

Una alimentación variada y saludable en la escuela

La alimentación equilibrada se logra combinando alimentos de los grupos básicos, ya que sólo en conjunto pueden proporcionar la energía y los nutrientes que el cuerpo humano necesita para crecer, desarrollarse y funcionar adecuadamente. Puede ser difícil pensar qué preparar de merienda o almuerzo, acá algunas ideas para ayudarle en este tema.

Primero conozcamos cuáles son los grupos alimenticios que existen:



1. Cereales (arroz, avena, maíz, trigo), sus derivados (harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, etc.) y legumbres secas (garbanzos, lentejas) ya que son la fuente principal de hidratos de carbono y de fibra.

2. Verduras y frutas: son fuente principal de vitaminas, fibra y de sustancias minerales como potasio, magnesio, etc.

3. Leche, yogur y queso: nos ofrecen proteínas completas de muy alto valor y son fuente principal de calcio.

4. Carnes y huevos: nos ofrecen las mejores proteínas y hierro. Incluye todas las carnes (aves, res, porcina, pescados y mariscos) y los huevos de todas las aves.

5. Aceites, frutas secas, semillas y grasas: son fuente principal de energía y de vitamina E. Los aceites son indispensables para nuestra vida.

6. Azúcar y dulces: dan energía y son agradables por su sabor, pero no nos ofrecen sustancias nutritivas. Se consideran alimentos complementarios, pero no son necesarios ya que el azúcar lo podemos obtener de las frutas.

Tips para lograr una buena alimentación :

- Comer en familia desde el día uno. Al menos uno de los tiempos del día realizarlo en la mesa de la casa.
- No tratar de imponer hábitos de estilo de vida que los papás no cumplen.
- Consumir agua durante el día. Enviar una botella de agua a la escuela es vital.
- Evite los regaños si el niño no desea comer.
- Involúcrelos en la preparación de los alimentos.
- Mantener horarios fijos de comidas. Aún fines de semana tratar de mantener la rutina.
- Elegir frutas enteras y con cáscara. Ayudan a la digestión.
- El niño debe ser consciente de su alimentación, saborear sus alimentos.
- No usar tecnología de la mesa. Ni televisor ni pantallas, pues estas impiden que el niños sea consciente su alimentación. La comida se ve, se huele, se saborea, es una experiencia multisensorial y si el niño tiene la vista y atención en una pantalla no será capaz de reconocer su saciedad ni disfrutar plenamente del comer.

¿Cuáles alimentos elegir en el supermercado?

Observe las etiquetas buscando en la lista de ingredientes la menor cantidad de componentes:

- Azúcar menor a 5 g.
- Sodio menor a 140 mg.
- Grasa menor a 5 g.

Es importante no incluir edulcorantes en la alimentación de los niños. La OMS indica que la cantidad diaria de azúcar para los niños debe ser entre 12 y 25g, por lo que un tip es enviarles de beber agua, pues los jugos suelen tener mucha azúcar agregada. Y recuerde no dar dulces después de las 5pm. para un buen dormir.

Ideas de meriendas:

- Yogurt.
- Cereal o granola.
- Barritas de queso.
- Rollitos de harina con queso crema o jamón.
- Sandwich de jamón, pepino, queso.
- Toda la variedad de fruta que pueda.
- Tomate cherry y bastoncitos de zanahoria.
- Prensaditas de queso.

