



## MALTRATO VERBAL = VIOLENCIA HACIA LOS NIÑOS

**L**AS palabras tienen poderes. No me acuerdo bien de quién o cuando escuché esta afirmación, pero lo que sé es que con el tiempo me he dado cuenta de que eso es cierto. Hay palabras que hieren, que lastiman, especialmente si son dichas repetidamente por los padres o profesores. Los gritos y las explosiones que usan muchos padres para conseguir disciplina, pueden causar heridas profundas en la autoestima de los niños.

Muchas veces los padres no nos damos cuenta de lo que decimos. Y basta con que los hijos hagan cualquier cosa que no estaba en nuestro "script" para que dejemos salir nuestras 'garras' por la lengua. Y es mucho lo que son capaces de decir. En múltiples ocasiones he observado un niño

que no sabe qué hacer ante una situación, o que hace algo con lo que los padres no están de acuerdo y el progenitor empieza a gritar y a decirle que es un estúpido, un tonto, y en ocasiones he escuchado hasta que jamás deberías haber nacido. Me he puesto en la piel del niño y me he sentido la persona más menospreciada del mundo. Me he hundido... y por supuesto como adulto se ha apoderado de mí la rabia que en ocasiones no he podido dominar y he terminado interviniendo.

Especialistas en el tema del abuso dicen que el abuso verbal que utilizan algunos padres en la educación de sus hijos puede quitar la capacidad de confianza de los niños. Les dejan 'hecho polvo', sin capacidad de reaccionar, sin

habilidades sociales. Frases como 'Eres estúpido', 'Ojalá nunca hubieras nacido', o 'no te metas con mis cosas', solo insultan y menosprecian a los pequeños, y les hacen crear una imagen negativa de sí mismos. En razón de eso, el niño puede mostrar dificultad para relacionarse con los demás, sacar malas notas en el colegio, orinarse en la cama, o adquirir costumbres de chuparse el dedo, etcétera. Eso sin hablar de lo vulnerable que puede convertirse frente a otros tipos de abuso.

### Por qué no se debe insultar a los hijos

1-Los insultos hacen con que todo lo que quieras decir a tu hijo pierda efecto. Los niños no te obedecerán si notan que estás enojado.

2-Si lo haces con frecuencia ellos aprenderán que insultar a alguien es normal. No controlarán su ira y posiblemente te gritarán como gritas a ellos.

3-Cada vez que lo haces estás generando miedo e inseguridad en ellos.

4-Los gritos e insultos que les transmites solo crearán un gran vacío en la comunicación entre ustedes. ¿Quién desea convivir con alguien que solo grita y transmite ira?

5-Son un arma de destrucción masiva en la autoestima de tus hijos. Esta irá menguando con el tiempo y puede que se convierta en alguien autoritario y agresivo, o bien que se hunda y se encierre bajo el caparazón del miedo y se convierta en un adulto asustadizo y lleno de complejos.

## SIMPLES EJERCICIOS PARA PRESERVAR TU MEMORIA

**A**menudo oímos que una de las mejores maneras de mantenernos saludables es hacer ejercicio regularmente. Hacerlo, nos ayuda a mantener una apariencia más joven y es muy beneficioso para nuestros órganos internos. Sin embargo, aunque el ejercicio físico es importante, también necesitamos mantener nuestro cerebro trabajando para que funcione en buenas condiciones. Aquí tienes ejercicios simples que te ayudarán a preservar tu memoria y otras funciones cognitivas, bien en edad avanzada.

Amarillo, negro, rojo, verde  
azul, rojo, amarillo, negro  
negro, amarillo, rojo, verde  
Rojo, negro, verde, azul  
azul, verde, amarillo, rojo  
amarillo, rojo, negro, rojo

icdon  
el mejor contenido

### 1-Texto multicolor

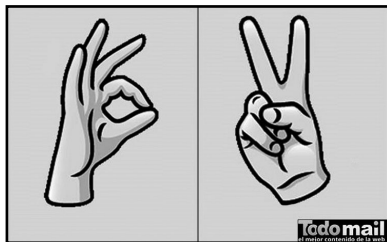
Ante una lista de palabras escritas en diferentes colores. Comenzando con la palabra más repetida, diga el nombre del color

en el que está escrita la palabra, en voz alta. Al final de la lista, nombra cada color de nuevo en orden inverso. Al principio, puede que este ejercicio sea un desafío ya que las secciones responsables de la percepción del texto y la percepción del color se encuentran en diferentes hemisferios del cerebro.

Este ejercicio ayuda a prevenir la enfermedad de Alzheimer estableciendo nuevas conexiones entre los hemisferios, mejorando la concentración y la capacidad de cambiar la atención.

17	9	24	25	12
8	6	1	15	7
23	21	19	3	11
20	13	4	16	5
2	14	10	18	22

domail  
el mejor contenido de la web



escribir letras o palabras. Solo asegúrate de que el número de caracteres es el mismo para cualquier mano.

La escritura sincronizada enseña a tu cerebro a manejar simultáneamente múltiples tareas, estimulando los dos hemisferios del cerebro.

#### Ten en cuenta:

Los siguientes consejos han sido sugeridos por el neurólogo Lawrence Katz, quien ha desarrollado un sistema de ejercicios para ayudar a tu cerebro a mantener sus funciones durante la vejez madura. En su libro *Mantén vivo a tu cerebro*, entre otras cosas sugiere:

1-Realiza rituales cotidianos, como cepillarse los dientes o peinarse con tu mano no dominante.

2-Toma una ducha y realiza otras actividades de rutina con los ojos cerrados.

3-Cambia la ruta que utilizas para ir al trabajo, ir a las tiendas u otros destinos regulares con frecuencia.

4-Mientras miras una película, apaga el sonido y mira los gestos y movimientos de los actores para adivinar de qué están hablando.

### 2-Mesa de Schulte

Concéntrate en el número 19 en el centro de la tabla. Tu objetivo es encontrar el número 1 y luego todos los números restantes en orden ascendente. Fija tu mirada en cada número de una vez. Cuando te familiarices con esta tabla, puedes dibujar tu propia tabla, ordenando los números en las celdas de forma aleatoria. Alternativamente, puedes buscar las tablas de Shulte en Internet.

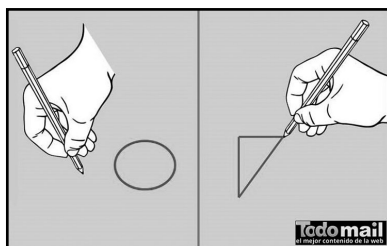
Este ejercicio aumenta la recepción y el proceso de la velocidad de la información y desarrolla la visión periférica.

### 3-Gestos con el dedo

Con los dedos de la mano derecha, haz el signo de paz, mientras que simultáneamente haces el OK con tu mano izquierda. Luego cambia la disposición de los dedos para que tu mano izquierda

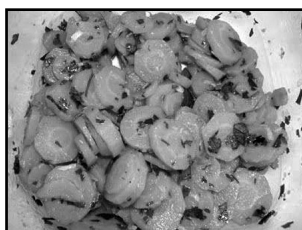
muestre paz y tu derecha, OK. Repite el ejercicio varias veces y luego realízalo con ambas manos a la vez.

Este ejercicio entrena la atención y desarrolla la habilidad de cambiar rápidamente de una tarea a otra.



### 4-Escritura sincronizada bimanual

Coge dos trozos de papel y un par de utensilios de escritura fáciles de usar. Luego, dibuja formas geométricas con ambas manos a la vez. También puedes



## ENSALADA DE ZANAHORIAS

Las especias orientales le dan un sabor muy agradable.

#### Ingredientes (para 6 personas)

- ½ kg de zanahorias
- 2 cucharaditas de café de comino en polvo
- 2 cucharaditas de café de cilantro en polvo
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas soperas de zumo de lima
- 1 cucharada soperas de miel
- 3 cucharadas soperas de aceite
- 1 puñado de cilantro o de perejil fresco

#### Preparación

Pela y corta las zanahorias en círculos de 1 cm de espesor. Cocínalas en agua hirviendo o al vapor. Prepara el aderezo. En un mortero machaca el ajo y la sal hasta obtener una pasta. Coloca en un recipiente y agrega el zumo de lima, la miel y el aceite. Bate bien. Cuando las zanahorias se hayan cocinado cuélasas y colócalas en una ensaladera o fuente. Agrega el aderezo e incorpora las especias.

## MANTEQUILLA DE AJO Y PEREJIL

Sencilla manera de hacer mantequilla, para gratinar un pescado, sobre un filete, con unas tostadas... También la podemos hacer con albahaca, ideal para la pasta.

#### Ingredientes (para 2 personas)

- 250g de mantequilla con sal
  - 4 dientes de ajo
  - 3 cucharadas de perejil
- (La cantidad de ajo y perejil que pongas es al gusto)

#### Preparación

Ha de estar a temperatura ambiente, así que es necesario sacarla media horita antes del refrigerador. Pon en un bol la mantequilla en pomada. Añade los ajos machacados y el perejil. Revuelve bien hasta que la mezcla sea homogénea y ya tenemos lista nuestra mantequilla de ajo y perejil.

La envuelves en un film en forma de rollo y la metes en el congelador y cuando la vayas a usar, cortas una rodaja y el resto lo vuelves a guardar. También la puedes distribuir en una cubitera y sacar un cubito cada vez que la vayas a usar.

Ya tienes lista una deliciosa mantequilla para cocinar o para tomar directamente.