



MUEVETERAPIA

Es un **novedoso concepto** de taller terapéutico enfocado a niños con **Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDAH)** o **dificultades atencionales**, basado en las últimas investigaciones en **neurociencia**.

*Mientras los niños **juegan y se divierten moviéndose** mejoran su atención, desarrollan autocontrol y aprenden a planificar y organizarse.*

Destinatarios:

Cualquier niño que tenga **dificultades atencionales**, o con un nivel de actividad demasiado elevado o demasiado lento

Objetivos:

- Reconocer y regular la atención y nivel de actividad
- Controlar impulsos
- Mejorar el uso de la memoria (memoria de trabajo)
- Desarrollar habilidades de planificación y organización

Características:

- Sesiones estructuradas y secuenciadas
- Desarrolladas y guiadas por TERAPEUTAS
- Personalizable: actividades regulables por edad y nivel de dificultad
- Prerrequisitos: evaluación neuropsicológica inicial
- **Cuándo: Viernes de 18.00-18.55h, sesiones semanales**

Se utilizan los **efectos sinérgicos del ejercicio** sobre la capacidad cognitiva y el aprendizaje. Para nuestro cerebro, **si no nos movemos no hay necesidad de aprender nada.**

Durante el taller se utilizan dos tipos de actividades físicas:

- **Aeróbica:** Incrementa la neurogénesis en el hipocampo y activa el sistema activador reticular ascendente (SARA), lo que activa la corteza cerebral, la atención y los sistemas de memoria y aprendizaje.
- **Coordinación** motora compleja y equilibrio: Incrementa neurogénesis en cerebelo y se desarrollan los circuitos que van del **cerebelo** hacia los ganglios basales y de ahí hacia la **corteza prefrontal**. Después el lóbulo frontal es capaz de reclutar estas nuevas conexiones para otras funciones, como la atención, planificación y organización, razonamiento y resolución de problemas, autocontrol, memoria de trabajo, etc. Se añaden también ejercicios **con ritmo**, que ejercitan la orientación, comprensión y gestión del tiempo del cerebro.

Las últimas investigaciones revelan que los niños con **TDHA** tienen estos circuitos del cerebelo alterados o **subdesarrollados**.

Habilidades trabajadas durante el programa:

○ DIRECTAMENTE

- Atención (sostenida, selectiva, alternante)
- Autocontrol, autorregulación
- Memoria de trabajo
- Planificación y organización
- Toma de decisiones
- Flexibilidad
- Coordinación y equilibrio (cerebelo)

○ INDIRECTAMENTE

- Habilidades sociales: respeto entre compañeros, cooperación, toma de decisiones grupales, conocimiento y gestión de emociones
- Relajación y autocontrol
- Autoestima, resistencia a la frustración

