Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Inés Merino Villeneuve

Pediatra

Centro de Salud de Colmenar de Oreja.

Madrid

El juego del plato saludable

¡Mira esta idea! Un juego divertido y fácil para aprender a comer toda la familia.

Leer más sobre El juego del plato saludable

07. Aprender a aprender. Aprendizaje compatible con el cerebro (II)

Durante toda la vida estamos aprendiendo pero la niñez es ese momento especial donde la información fluye sin parar. Se puede aprender disfrutando y eso mejorará nuestro rendimiento, nuestra memoria y nuestras experiencias.

Leer más sobre 07. Aprender a aprender. Aprendizaje compatible con el cerebro (II)

06. Aprender a aprender. Aprendizaje compatible con el cerebro (I)

Que nuestros hijos aprendan es importante y que además disfruten haciéndolo también lo es. ¿Es posible? ¿Cómo lograrlo? De esto es lo que se habla en este artículo.

Leer más sobre 06. Aprender a aprender. Aprendizaje compatible con el cerebro (I)

05. El cerebro racional. Aprender a ser feliz (2ªparte)

Volvemos sobre el tema de la educación emocional de nuestros hijos. En esta ocasión hablamos de como fomentar la autonomía emocional. ¿Sabemos lo que es?

Leer más sobre 05. El cerebro racional. Aprender a ser feliz (2ªparte)

04. El cerebro racional. Aprender a ser feliz (1ªparte)

¿Podemos ayudar a nuestros hijos a ser felices? En este artículo os ofrecemos muchos recursos útiles y prácticos para intentarlo.

Leer más sobre 04. El cerebro racional. Aprender a ser feliz (1ªparte)

03. El cerebro emocional ¿Cómo tratar nuestras emociones y las de los niños?

¿Qué es la inteligencia emocional? Las emociones, la razón, ¿cómo conciliar ambas cosas y conseguir el equilibrio emocional de nuestros hijos?

Leer más sobre 03. El cerebro emocional ¿Cómo tratar nuestras emociones y las de los niños?

01. El cerebro triuno: el porqué de nuestras conductas

Si habéis oído hablar de inteligencia emocional este artículo os puede interesar. Es una buena introducción sobre este tema.

Leer más sobre 01. El cerebro triuno: el porqué de nuestras conductas

00. El misterio del cerebro humano ¿Para qué sirve la neurosicoeducación tanto a nivel personal, familiar como escolar?

El cerebro humano en gran parte es un misterio. ¿Cuánto nos queda por descubrir? En este artículo os descubrimos otro nuevo concepto relacionado con el cerebro, el desarrollo y la educación. Interesante, ya lo veréis.

Leer más sobre 00. El misterio del cerebro humano ¿Para qué sirve la neurosicoeducación tanto a nivel personal, familiar como escolar?

Beneficios de la práctica de mindfulness

El mindfulness está de moda, pero en qué consiste exactamente, para que sirve y cómo se hace son preguntas que nos podemos hacer. Aquí intentaremos saber más.

Leer más sobre Beneficios de la práctica de mindfulness

¡Niño, presta atención! Pero… ¿cómo se hace eso de prestar atención?

¿Cómo estimular algunas facetas del aprendizaje como es la atención? Es un aspecto importante del desarrollo de nuestros hijos y podemos ayudarles. Te damos algunas ideas.

Leer más sobre ¡Niño, presta atención! Pero… ¿cómo se hace eso de prestar atención?