# El chicle y la concentración

Cómo masticar con fuerza puede ayudar a su hijo a sentirse tranquilo, alerta y listo para aprender.

Algunos días el cuerpo de su hijo va demasiado rápido para sentarse a aprender. Otros días va demasiado lento. Masticar con fuerza puede ayudar en los dos casos.

## Por qué ayuda masticar

Masticar con fuerza es trabajo pesado para la boca. Mientras los músculos y las articulaciones de la mandíbula empujan y jalan, mandan señales constantes al cerebro. El cerebro usa esas señales para llevar el cuerpo a un nivel tranquilo, alerta y listo para aprender. La misma masticación puede calmar a un niño acelerado y despertar a un niño que se siente sin energía.

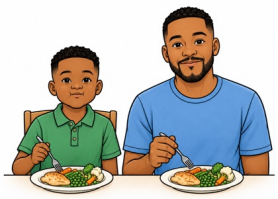
Tratar de concentrarse solo con fuerza de voluntad cansa, y es difícil mantenerlo todo el día de escuela. El trabajo pesado para el cuerpo hace gran parte de ese trabajo por su hijo.

## Formas fáciles de agregar masticación



### Chicle sin azúcar

Ofrézcale un chicle durante la tarea, la lectura u otro trabajo que requiera concentración, si su hijo ya está listo para el chicle.



### Meriendas crujientes y masticables

Pruebe rodajas de manzana, pretzels, bagels, fruta seca o palitos de queso antes de la tarea o a la hora de la merienda. Corte la comida a un tamaño seguro para su hijo.



### Bebidas espesas con popote

Tomar un licuado o una bebida de yogur con popote también pone a trabajar la boca.

## Más trabajo pesado que ayuda

- Cargar las compras o una canasta de ropa
- Empujar un carrito o una carretilla
- Lagartijas contra la pared
- Apretar plastilina dura

**SEGURIDAD**

- Dé chicle solo a niños que lo mastiquen sin tragárselo. Por lo general son niños en edad escolar. Pregúntele a su terapeuta si su hijo está listo.
- Elija chicle sin azúcar para proteger los dientes de su hijo.
- Quédese cerca de los niños más pequeños durante la merienda y tenga cuidado con comidas que puedan causar atragantamiento.
- Revise las reglas de la escuela de su hijo sobre el chicle.

**CONSEJO**

Fíjese en qué funciona. Pruebe masticar antes o durante las tareas difíciles y observe si su hijo se ve más tranquilo y concentrado.

Siga siempre el plan que su terapeuta de Oaklin Lane preparó para su hijo.