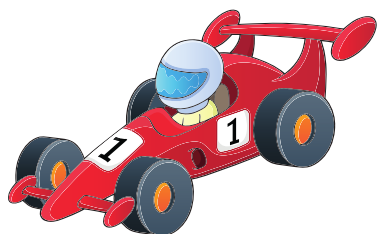




3 TIPS Para Manejar la Tormenta Perfecta

1 Prioriza su tiempo libre y descanso

Los niños tienen cerebros muy creativos y de pensamiento rápido. Por lo tanto **favorecemos su crecimiento** cuando se encuentran en constante aprendizaje, más no “abarroto” con demasiadas tareas o instrucciones.



¡Piensa en su cerebro como un coche de carreras!

Es bueno que pueda ponerse en marcha rápido, generando tanta energía y movimiento. Sin embargo, también significa que si no se le da el tiempo de **descanso adecuado** para refrescarse y recargarse... también puede explotar y sobrecalentarse con mayor facilidad.

Es común que llenemos su horario con escuela, deportes, terapias, actividades, grupos sociales, grupos de apoyo, etc. porque sabemos que les gusta estar activos, ¡sólo asegúrate de permitir su descanso y el **tiempo libre suficiente para juegos y** dejar a volar su **creatividad!**

Hablando de sueño, esta es un arma de doble filo, porque un niño necesita dormir mucho para ayudar a recargar y “restablecer” su cerebro, pero también, tienden a luchar para conciliar el sueño, permanecer dormidos o ambos.

Edad	Horas de sueño recomendadas
0-3 meses	14-17 hours
4-11 meses	12-15 hours
1-2 años	11-14 hours
3-5 años	10-13 hours
6-13 años	9-11 hours

2 Baja la velocidad para acelerar

¡Con un cuidado quiropráctico vamos directamente al núcleo donde realmente provienen los desafíos de procesamiento e integración!

Los aspectos más importantes del sistema de procesamiento sensorial son todos nuestros **5 sentidos**, clasificándolos en el siguiente orden: visual, tacto, auditivo, olfato y gusto.



Esta es la razón por la que tantas transiciones conducen a una crisis, episodios de llantos para niños con diferentes retos... **todo sucede demasiado rápido** para que puedan procesarlo. Hay mucho movimiento, conversaciones, luz, ruido, etc. que simplemente altera su **Sistema Nervioso**.

Por lo tanto cuando vayas a hacer una transición con tu hij@, habla despacio y espera unos segundos para la respuesta. Sabemos que puede llegar a ser difícil, pero **confía en nosotros**; si bajas la velocidad para acelerar, cuando se requieren transiciones, ¡tendrás mucha mejor suerte!

3

Usa la quiropráctica para sacarlos de la Tormenta

“Mucho más relajado y tranquilo”

“Sus episodios casi han desaparecido”

¡Estas son algunas de las frases que escuchamos de papás después de que sus hijos recibieron **atención quiropráctica neurológicamente enfocada!**

Pero más que solo historias, testimonios, y estudios de casos, tenemos la explicación científica para ayudarte a darle sentido a todo a continuación:

La mayoría de los niños que se encuentran dentro de la **Tormenta Perfecta**, presentan desafíos relacionados con el comportamiento o las emociones, además de que en su **historial** tienen algo de los siguientes puntos;



Estrés durante etapa prenatal, embarazo o parto:

Desde inducción, asistencia manual, fórceps, y cesárea, hasta preclamsia, etc...

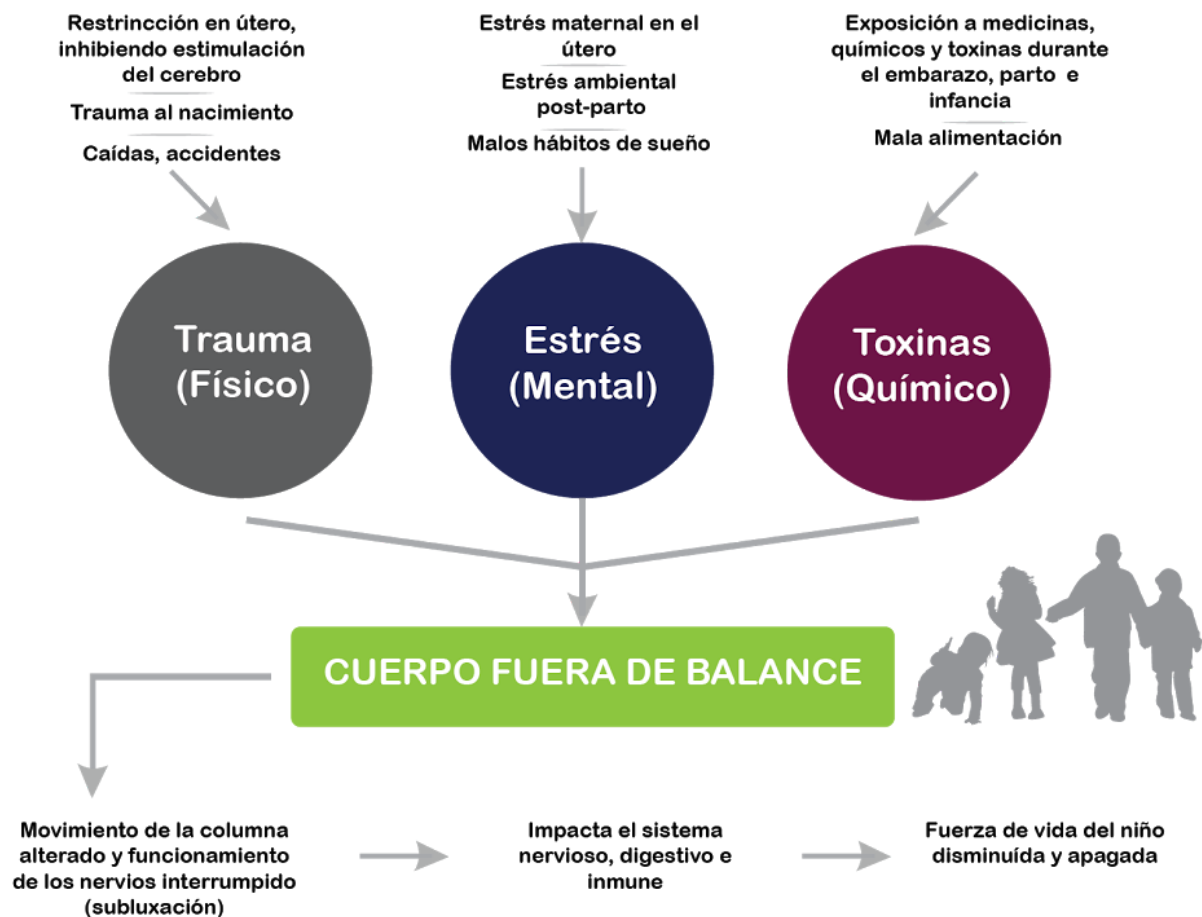


Problemas digestivos / de sueño



Infecciones respiratorias tempranas, infecciones de oído, alteración del equilibrio o coordinación

Recuerda que existen **diferente tipos de estrés:**



Todos estos indicadores de la Tormenta Perfecta y factores estresantes tempranos en la vida, **se acumulan y hacen que el sistema nervioso se atasque.**

Si tu hijo presenta algún punto de los anteriores, entonces es muy probable que tenga lo que los quiroprácticos pediátricos llaman **subluxación vertebral**: un desequilibrio e interferencia en la forma en que su sistema nervioso autónomo **procesa y coordina** la información.

¡Entonces es **hora de programar una cita!**

Estamos muy emocionados de que tu hijo encuentre su camino hacia una mayor calma, menos crisis y transiciones más fáciles

 @familychiroqro

 Family Chiropractic Querétaro

 442.339.46.83

 442.234.05.41 /
442.234.01.92