



RAYCES

NEWSLETTER

# PANORAMA

DE VERANO  
2020

[www.raycespsicologos.com](http://www.raycespsicologos.com)

# RECURSOS PARA NIÑOS Y NIÑAS

RAYCES PSICÓLOGOS



VÍDEO

## MEDIACIÓN ENTRE MARINO Y EL CORONAVIRUS

Marino, el protagonista del cuento "Un puente hacia la Paz", y el Coronavirus, cansados de llevar demasiado tiempo discutiendo, ya no pueden más y se han acercado a Rayces para pedirle ayuda a Paula, sabiendo que ella es experta en mediación.

No os perdáis esta mediación tan especial.

[Ver el vídeo.](#)

VÍDEO

## ¿POR QUÉ MIS COMPAÑEROS SE METEN CONMIGO?

En este vídeo Paula Sánchez-Alarcón le cuenta directamente a los niños y niñas, de una forma muy sencilla, qué hay detrás de aquellos compañeros del cole que, a veces, se meten con nosotros.

Un interesante acercamiento al origen de algunos conflictos.

[Ver el vídeo.](#)



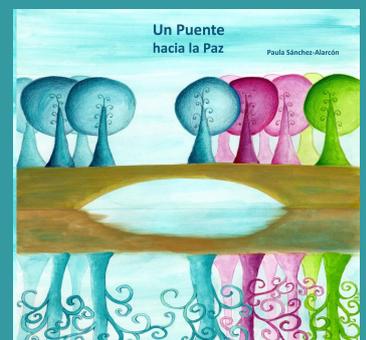
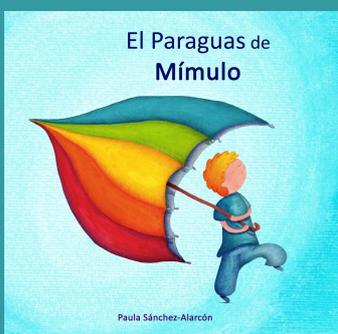
**Paula Sánchez-Alarcón**

Directora de RAYCES. Psicóloga y escritora de Cuentos que Transforman

## ¿Conoces nuestro programa de Mediación y Resolución de Conflictos y los cuentos infantiles relacionados?

Descúbrelos en nuestra web

[www.raycespsicologos.com](http://www.raycespsicologos.com)



# RECURSOS PARA FAMILIAS

RAYCES PSICÓLOGOS

## Pantallas Digitales y TV

Nunca antes de los 2/3 años

De 3 a 8 años: No más 15 minutos seguidos

De 4 a 12 años: Nunca más de 1 hora global al día

De 12 a 18 años: Nunca más de 2 horas seguidas al día



## APRENDER A CONVIVIR CON LAS PANTALLAS

¿Cómo hacer un uso responsable de las pantallas durante la infancia? En esta nueva era digital resulta fundamental evitar que nuestros hijos caigan en la adicción a este tipo de elementos. Bien usados pueden ser instrumentos de gran utilidad pero frecuentemente el uso que se hace de ellos suele ser inadecuado. ¿Quieres ganarle la batalla a la tecnoadicción?

[Leer el artículo.](#)

VIDEO

## MI HIJO JUEGA AGRESIVAMENTE. ¿QUÉ HAGO?

En ocasiones vemos a nuestros hijos jugar de una manera agresiva y pensamos que tenemos que ayudarles a regular esto, pero no sabemos qué hacer con ello. Cuando un niño está jugando de esta manera, ¿Qué podemos hacer?

[Ver el vídeo.](#)



VIDEO

## AYÚDALE A COMENZAR CON GANAS LAS TAREAS ESCOLARES

¿Llegó la hora de hacer las tareas y, para evitar que se convierta en un momento desagradable y cargado de tensiones, os invitamos a ver este video donde Paula Sánchez-Alarcón nos indica un sencillo truco con el que favorecer la motivación para comenzar a realizarlas.

[Ver el vídeo.](#)

VIDEO

## HECHIZO PARA HACER FRENTE A LOS DESAFÍOS COTIDIANOS

¿Conflictos entre hermanos? ¿Abuso de aparatos electrónicos? Paula os presenta un mágico hechizo made in Harry Potter con el que hacer frente a estos desafíos cotidianos: ¡Expelliarmus! Aprende a realizarlo con este sencillo video explicativo y despierta el fascinante poder de tu mago/a interior.

[Ver el vídeo.](#)



# EVENTOS

RAYCES PSICÓLOGOS

## GRUPO DE FAMILIAS SESIÓN CON LOS NIÑOS Y NIÑAS

29 de abril.

Fascinante encuentro con los niños de nuestro grupo RAYCES en familia. Patricia y Paula han acompañado a este grupo de niños a sentirse parte de un grupo. Una de sus frases mágicas de hoy de una niña de 6 años: "lo que más me ha gustado ha sido veros!"

Conectarnos, ESTAR y dejar que sean ellos.

Un regalo de encuentro que repetiremos.

¡Gracias a estos intrépidos niños y niñas,



## 3,2,1... ¡CREANDO! SESIONES ONLINE

Abril, mayo y junio.

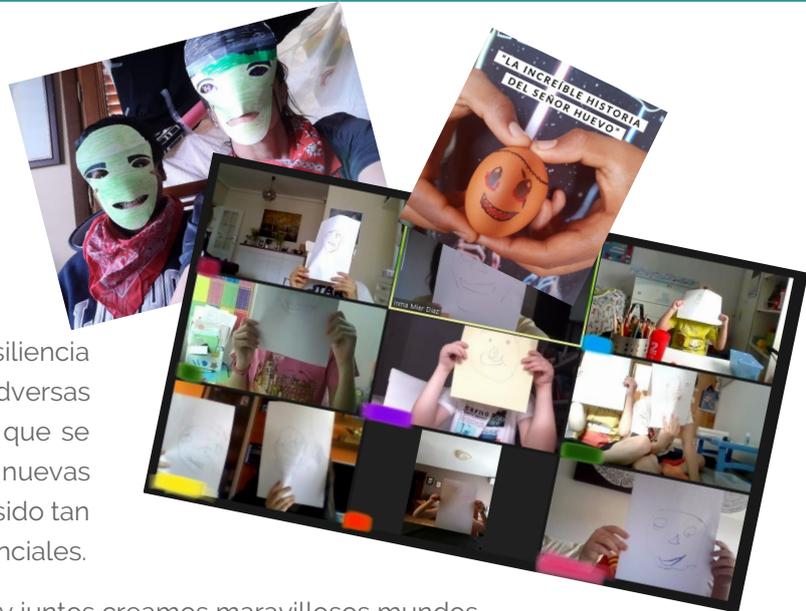
Esta actividad nacida para potenciar la creatividad y resiliencia de los niños y niñas, ha sobrevivido a las condiciones adversas que se nos han presentado. Y no sólo sobrevivió, sino que se hizo más fuerte, se adaptó y sacó provecho a las nuevas circunstancias. Haciendo que las sesiones online hayan sido tan irrepitibles como lo son cada una de las sesiones presenciales.

La última sesión fue pura magia, invitamos a los adultos y juntos creamos maravillosos mundos imaginarios, nos convertimos en sus habitantes y fuimos dignos anfitriones virtuales para el resto de familias.

Lo que no se puede transmitir en fotos es el calor, el ambiente de grupo, el cariño y la cooperación que traspasó las pantallas y los kilómetros que nos separaban a unos de otros.

Gracias por todo este año juntos, gracias por darle la oportunidad a la modalidad online y muchas, muchas gracias por vuestros maravillosos niños y niñas

Nos vemos el próximo curso.



# PINCELADAS DE NEUROCIENCIA

RAYCES PSICÓLOGOS



**BAILAR HACE BIEN: BENEFICIOS DE LA DANZA PARA LAS PERSONAS MAYORES**

**[PINCHA AQUÍ PARA LEER EL ARTÍCULO](#)**

**ENTREVISTA A MARIO C. SALVADOR  
"EL CONFINAMIENTO NOS PUEDE CONECTAR  
CON TRAUMAS PREVIOS"**

**[PINCHA AQUÍ PARA LEER EL ARTÍCULO](#)**



**¿LA ACTIVIDAD FÍSICA PUEDE REGENERAR NEURONAS?**

**[PINCHA AQUÍ PARA LEER EL ARTÍCULO](#)**

**CAMINAR REGENERA EL CEREBRO, ALIVIA LA TRISTEZA Y EL ESTRÉS**

**[PINCHA AQUÍ PARA LEER EL ARTÍCULO](#)**



**TODO LO QUE PUEDES CONSEGUIR CON UN SOLO ABRAZO**

**[PINCHA AQUÍ PARA LEER EL ARTÍCULO](#)**

# PINCELADAS DE NEUROCIENCIA

RAYCES PSICÓLOGOS

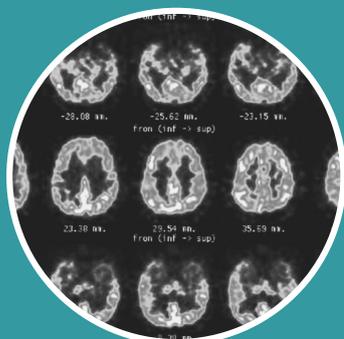


**SI ERES UN 'GAMER', TU CEREBRO ESTÁ CAMBIANDO**

**[PINCHA AQUÍ PARA LEER EL ARTÍCULO](#)**

**NUESTRO CEREBRO NO ES PERFECTO (Y ESO ES BUENO)**

**[PINCHA AQUÍ PARA LEER EL ARTÍCULO](#)**



**EL PLACER DEL ARTE PARA NUESTRO CEREBRO**

**[PINCHA AQUÍ PARA LEER EL ARTÍCULO](#)**

**EL SILENCIO ES ESENCIAL PARA NUESTRO CEREBRO**

**[PINCHA AQUÍ PARA LEER EL ARTÍCULO](#)**



**LA OMS RECHAZA INCLUIR EL FÁRMACO MÁS USADO PARA LA HIPERACTIVIDAD EN LA LISTA DE MEDICAMENTOS ESENCIALES**

**[PINCHA AQUÍ PARA LEER EL ARTÍCULO](#)**

# Tus "CITAS" del viernes en RAYCES

"Y HE LLEGADO A LA CONCLUSIÓN  
DE QUE SI LAS CICATRICES  
ENSEÑAN, LAS CARICIAS TAMBIÉN".

MARIO BENEDETTI



*Nuestras vidas se  
definen por las  
oportunidades, incluso  
las que perdemos*

*F. Scott Fitzgerald*

Iré a cualquier parte  
siempre y cuando  
sea hacia delante

David Livingstone



Síguenos:



# Tus "CITAS" del viernes en RAYCES

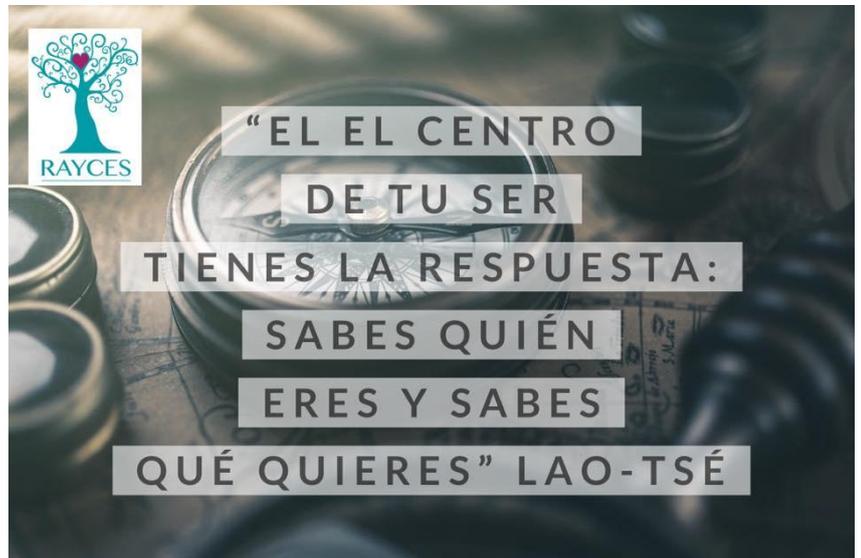
**Nunca dudes de que un pequeño grupo  
de ciudadanos pensantes y comprometidos  
pueden cambiar el mundo.**

*- Margaret Mead*



**Para ver claro basta  
con cambiar la  
dirección de la mirada**

*Antoine de Saint-Exupéry*



Síguenos:



## ¡Nos vamos de vacaciones!

A pesar de ser un verano algo atípico disfrutad de él tanto como podáis ejercitando la capacidad de adaptación que nos caracteriza como seres humanos.

Desde RAYCES nos llenaremos de energía renovada para venir de nuevo con lo mejor que tenemos.

Pero antes, hemos preparado con un cariño especial nuestros talleres, cursos y formaciones para llenaros de eventos mágicos y emocionantes.

No pierdas de vista tu correo, antes de la vuelta al cole recibirás un PANORAMA especial EVENTOS curso 20/21

¿No puedes esperar? Descúbrelos paseando por los eventos de la web en el siguiente enlace  
<https://raycespsicologos.com/eventos/>

Pero no nos vamos del todo, durante este mes, cómo hicimos años anteriores iremos compartiendo experiencias y mensajes enriquecedores.

Seguimos de la mano, acompañándote, a través de las redes este año de un modo especial.



# ¡FELIZ VERANO!



Un Espacio para la Transformación



Mucho más que un Centro de Psicología



Desarrollo, Aprendizaje y Crecimiento Emocional