

# El Butlletí

 fundació  
agrupació



## A dormir temprano!

Daremos unos trucos para que los niños/as se acostumbren a dormir temprano.

Síguenos en la nueva cuenta de Instagram  
[@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)



[#SOMFUNDACIO](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)

## Receta de temporada

Podréis encontrar una receta fácil de hacer y adecuada para esta época del año.

## ÍNDICE



Página

# 03

### TRUCOS PARA DORMIR A LOS NIÑOS/AS TEMPRANO

Os daremos unos trucos para ayudaros a que los niños/as vayan a dormir temprano.

Página

# 04

### LA MEMORIA. ESTRATEGIAS MNEMOTÉCNICAS

En este artículo hablaremos de la memoria y daremos trucos mnemotécnicos que nos ayudarán en el día a día.



Página

# 05

### PRODUCTO DE TEMPORADA: BONIATO Y CASTAÑA

Explicaremos las propiedades y características de estos dos productos de temporada.



Página

# 06

### RECETA: CREMA DE BONIATO

En este espacio podréis encontrar una receta fácil de hacer, saludable y aprovechando productos de temporada.



Página

# 07

### PREGUNTAS FRECUENTES

En este espacio podréis encontrar respuesta a las preguntas más frecuentes de nuestro ámbito.



Página

# 08

### AGENDA DE ACTIVIDADES

En este espacio podréis encontrar actividades que organiza la Fundació.





## Trucos para dormir a los niños/as temprano



A menudo los niños tienen problemas a la hora de ir a dormir.

Muchos de estos problemas son una falta de buenos hábitos que tienen fácil solución y que pueden ayudar en el bienestar de los más pequeños y los adultos.

Los niños deben tener unos horarios regulares y tenemos que tener muy en cuenta la hora que tienen que ir a dormir para que puedan dormir las horas que les toca por la edad.

### TRUCOS

-Poner una hora para ir a dormir: es importante crear rutinas, por eso se debe buscar una hora para que los niños/as vayan a la cama.

-Crear una rutina: seguir una rutina ayuda a crear hábitos y conciliar el sueño, por este motivo, estableceremos una rutina antes de ir a dormir (baño, cena, lavar los dientes y leer un cuento).

-El ejercicio ayuda a dormir mejor: es importante que los niños/as se muevan a lo largo del día, se deben cansar para que puedan dormir más y mejor.

-Alejar las pantallas: antes de ir a dormir, mejor no mirar ninguna pantalla, ya que no ayudan a relajarse.

-Dejar un punto de luz: a veces dejar una pequeña luz a la hora de ponerlos a dormir los relaja, los ayuda a no tener miedo y descansar mejor.

## La memoria

La memoria es una función vital del cerebro, que nos permite almacenar información para recuperarla cuando la necesitamos. Es importante mantener el cerebro activo, además de las ayudas externas como agendas, alarmas, notas...

Hay estrategias mnemotécnicas que nos ayudarán a recordar la información que necesitamos en cada momento. Los pasatiempos, los sudokus, algunos juegos electrónicos de memoria también nos ayudarán a mantener el cerebro activo.



### **Estrategias y trucos que nos ayudan a memorizar:**

- Descansar bien. Es básico para potenciar la memoria.
- Llevar una dieta equilibrada y hacer ejercicio físico también ayuda a ejercitar la memoria.
- Algunos juegos electrónicos que requieren utilizar la memoria.
- Hacer pasatiempos y sudokus también ayudan a ejercitar la memoria a través de la agilidad mental.
- Agrupar cifras. Si nos tenemos que aprender de memoria un número largo, nos ayudará a memorizarlo si agrupamos las cifras de dos en dos.
- Si tenemos que recordar varias cosas, nos podemos inventar una historia breve e ir colocando las diversas palabras o conceptos que debemos recordar.
- Memoria selectiva. Si nos están explicando varias cosas, intentar recordar las cosas más básicas y centrarnos en ellas.
- Estar pendiente y centrado en lo que hacemos. Intentar no estar pensando en otras cosas.

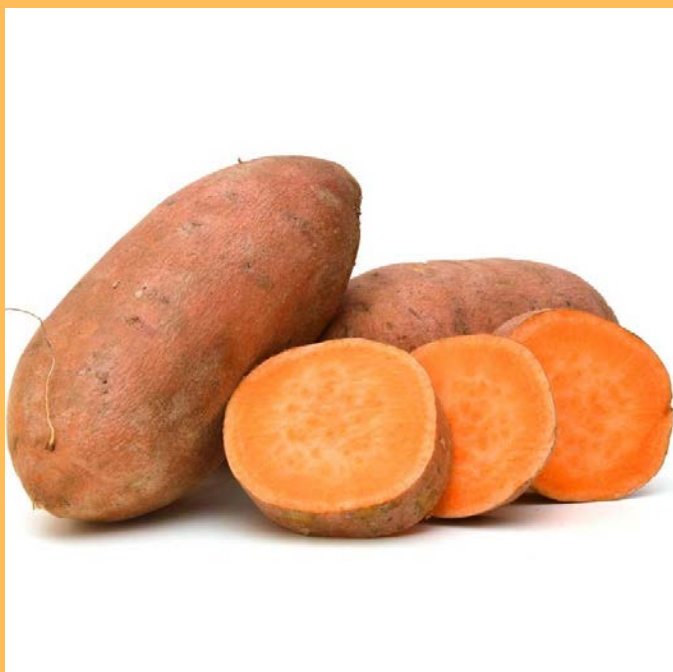


## Productos de temporada: boniatos y castañas



Es propio de esta época el boniato y una variedad de calabaza de otoño que tiene la piel gruesa. Pero las verduras más típicas son las de la familia de las crucíferas: las coles, la coliflor, el brócoli, las coles de Bruselas, también de los frutos secos, la imagen por excelencia del otoño: castañas, almendras, avellanas, nueces y piñones.

### LOS BONIATOS



El boniato es una hortaliza rica en hidratos de carbono complejos y azúcares. Por ello, su contenido calórico es medio (100 kcal por cada 100 g) y tiene un sabor dulce muy marcado. No tiene grasas pero sí casi un 2% de proteína.

Destaca por la provitamina A (betacaroteno) la vitamina B9 (ácido fólico), y la vitamina E (tocoferol).

Posee una gran cantidad de fibra digerible, que acelera el tránsito intestinal, previene el cáncer de colon y recto, controla el nivel de glucosa, reduce el nivel de colesterol y produce sensación de saciedad. Su piel y su pulpa poseen antioxidantes, por lo que evita enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer.

Protege la salud de la vista y la piel.

### LAS CASTAÑAS



La castaña es un fruto seco muy nutritivo y con hidratos de carbono complejos de larga duración, por lo tanto, nos aportan energía para calentarnos en invierno y poder tener un buen rendimiento durante nuestras actividades. Este tipo de hidratos se absorben lentamente y progresivamente en el organismo por lo tanto, los niveles de azúcar en sangre quedan equilibrados.

### Como conservarlas

Se aconseja guardarlas en un lugar fresco y seco. No deben almacenarse dentro de bolsas de plástico, ya que pueden oxidarse. Tanto crudas como tostadas, se conservan en el congelador durante unos seis meses.

## Receta del mes: Crema de boniato



### Ingredientes

- 750 g de boniato
- 2 zanahorias
- 2 puerros cortados en juliana
- 750 ml caldo de pollo
- Nuez moscada
- Sal
- 40 g de mantequilla
- 40 g de almendras
- Queso Mascarpone

### Elaboración

- En una cacerola, poner la mantequilla y sofreír el puerro hasta que empiece a tomar color.
- Incorporar el boniato pelado y las zanahorias. Cortar en dados y sofreír 10 minutos más.
- Añadir el caldo de pollo, salpimentar y hervir durante unos 20 minutos, hasta que el boniato esté blando (lo podéis comprobar con un punzón). La cantidad de caldo es relativa en función de cómo os guste de espesa la crema.
- Mientras tanto, tostar las almendras en una sartén sin aceite. Reservar.
- Apagar el fuego de la crema y triturarla con la batidora eléctrica.
- Añadir la nuez moscada y mezclar bien.
- Para que la crema quede más fina, la podemos colar.

### Sugerencia

- Añadir una nube de mascarpone por encima. Se puede hacer con la ayuda de dos cucharas soperas para darle la forma redonda que queremos.

*¡Que aproveche!*

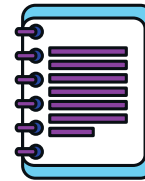
# Preguntas frecuentes

RESPUESTA A PREGUNTAS SOBRE ALGUNA DE  
NUESTRAS ACTIVIDADES



## ¿CÓMO PUEDO ESTAR INFORMADO/DA DE TODAS LAS ACTIVIDADES?

Si quieres estar al día de las actividades de la Fundació, puedes suscribirte al Butlletí enviando un correo electrónico a [fundacio@agrupacio.es](mailto:fundacio@agrupacio.es) o seguirnos a [@fundacioagrupacio](https://twitter.com/fundacioagrupacio)



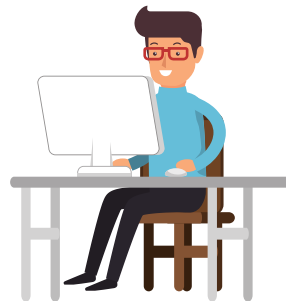
## ¿PUEDO CONSULTAR LAS PRESENTACIONES DE CONFERENCIAS O WEBINARS?

Cuando hayan tenido lugar los webinars que iremos organizando, podréis encontrar la información en la página web de la Fundació. [www.fundacioagrupacio.es](http://www.fundacioagrupacio.es)



## ¿CÓMO PODEMOS ENVIAR NUESTRAS DUDAS?

Resolveremos todas las preguntas que tengáis si enviáis un correo electrónico a [fundacio@agrupacio.es](mailto:fundacio@agrupacio.es) Las preguntas de interés general las subiremos en este espacio para que los otros lectores puedan consultarlas.



## CONSEJOS PARA CUIDAR LA VISTA CON LAS PANTALLAS:

-Utiliza gafas de luz azul, -Si trabajas delante de una pantalla, descansa la vista cada 20 minutos aproximadamente, -Reduce el brillo de la pantalla, incluso puedes poner el móvil en modo nocturno a lo largo del día, -Ilumina bien el espacio, -Parpadea a menudo o utiliza lágrimas artificiales para que no se te sequen tanto los ojos.

# CALENDARIO

## Actividades Noviembre

### Webinars

#### Webinars sobre Talleres de economía en las escuelas



La Fundació Agrupació, organiza unos “Talleres de economía en las escuelas”, para alumnos de ciclo superior de educación primaria, en los que un economista explicará los conceptos básicos de la economía doméstica a los niños y niñas, con el fin de que puedan conocer el significado del ahorro, que son las tarjetas de crédito o débito, que es la financiación, entre otros...

Se explicará de una manera amena y que se pueda entender fácilmente.

Estos talleres de economía se realizarán a primera hora de la mañana en:

- Día 8 de noviembre: Escuela Cristòfor Mestres de Vilafranca del Penedès.
- Día 22 de noviembre: Colegio Jardí de Granollers.
- Día 25 de noviembre: Escuela Montagut de Vilafranca del Penedès.

PÁGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

[WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES](http://WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES)



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÁS INFORMACIÓN EN  
[FUNDACIOAGRUPACIO.ES](http://FUNDACIOAGRUPACIO.ES)  
SÍGUENOS EN INSTAGRAM