

# APLICACIÓN DEL PROGRAMA HERVAT EN EL AULA.

## JUSTIFICACIÓN

A lo largo de mi práctica como maestra de Audición y Lenguaje siempre me ha parecido fundamental comenzar mis sesiones con una serie de ejercicios cortos que preparasen al alumno para su aprendizaje.

He implementado ejercicios de Brain Gym, mindfulness...y durante este curso he introducido el Programa neuroeducativo **HERVAT**.

Se trata de organizar y estimular de manera continuada el funcionamiento cerebral de las áreas y estructuras subcorticales y corticales sensoriales primarias implicadas en el proceso de maduración y de aprendizaje, mediante un programa basado en estudios de neurociencia.

El objetivo de HERVAT es estimular procesos neurológicos, mediante ejercicios sencillos acordes al funcionamiento cerebral, con el fin de conseguir que los alumnos aumenten estados atencionales inmediatamente anteriores al aprendizaje escolar.

Consiste en la realización diaria de ejercicios:

### H - HIDRATACIÓN

La hidratación influye de forma decisiva en los procesos atencionales y memoria inmediata.

La mayoría de los estudios concluyen que deberíamos beber alrededor de dos litros de agua al día, entendiendo que refrescos, infusiones u otro tipo de bebidas o alimentos ricos en agua, también deben ser considerados como ingesta de líquidos en nuestro organismo (gelatina, colágeno hidrolizado...).

### E- EQUILIBRIO

El equilibrio es un proceso básico en la atención y el aprendizaje. En diferentes estudios se ha comprobado la eficacia de la danza (donde se estimula principalmente el equilibrio) en el aprendizaje, el lenguaje, la lectura y la atención. Hay autores que establecen que una mejora del equilibrio nos permite ocupar menos atención en el mantenimiento de la estabilidad corporal, lo que nos permite dedicarla a otras áreas intelectuales o motoras.

Una de las estructuras cerebrales más beneficiadas por el equilibrio es el **cerebelo**. Esta zona del cerebro participa en la trayectoria, precisión y adecuación de un movimiento al objetivo deseado, debido, entre otras razones, a sus conexiones con la corteza frontal, las áreas parietales posteriores y occipitales anteriores. Tiene conexiones con la corteza prefrontal lo que favorece la atención, la memoria y realización de tareas de planificación, inhibición, flexibilidad. También presenta una enorme importancia en el control, adecuación, direccionalidad, ajuste y fijación de la mirada, adaptando las señales vestibulares, oculomotoras y visuales, al objeto en cuestión. Diferentes autores han concedido importancia a la acción cerebelosa en la integración de diferentes secuencias sucesivas de los movimientos.

Todos estos aspectos tienen una importancia fundamental en la lectoescritura. Por lo tanto si realizamos ejercicios de equilibrio estamos favoreciendo la lectura y la escritura.

#### **R- RESPIRACIÓN**

Una respiración nasal lenta y profunda ayuda a tranquilizar y a rebajar los estados de estrés y ansiedad. También mejora funciones cognitivas tales como la atención, la memoria y el aprendizaje en general. Está comprobado que un cerebro oxigenado es un cerebro más eficiente.

#### **V- VISIÓN**

La estimulación visual mediante seguimiento ocular, en todas las direcciones, de un estímulo a distancia y velocidad determinada favorece los procesos de atención, memoria, de alerta y de orientación. Además mejora la capacidad perceptivo visual.

#### **A- AUDICIÓN**

La estimulación auditiva externa mediante diferentes sonidos, tonos, ritmos o notas musicales produce una mejora en la percepción y discriminación auditiva. Si se le propone a los niños desde temprana edad y progresando en dificultad, estudios indican que hay un aumento en la capacidad intelectual, sobre todo aumenta la capacidad lingüística y tienen una mayor comprensión de la realidad.

La estimulación tonal auditiva tiene particular importancia en los

niños con TDAH.

### **T- TACTO PASIVO**

La estimulación táctil regular permite un mayor número de conexiones sinápticas en amplias zonas cerebrales. Realizar este tipo de ejercicios mejora la atención, la percepción espacial.

Es el primer medio de comunicación entre el bebé y su madre..

## **APLICACIÓN PRÁCTICA AL AULA**

Al inicio de la sesión de Audición y Lenguaje comenzamos estos ejercicios con una duración máxima de 10 minutos. Se ambienta la clase con un sonido bonito y relajante ( sonido de las olas del mar, de la lluvia, del viento...)

### **HIDRATACIÓN**

Comenzamos bebiendo agua a pequeños sorbos.

### **RESPIRACIÓN**

Se puede realizar sentado en la silla, de pie... Se pone una mano en el pecho y otra en el abdomen para notar la entrada del aire. La inspiración siempre tiene que ser por la nariz y la espiración puede ser por la boca o por la nariz.

También se les puede pedir a los niños que coloquen las manos como si fuesen un globo. Acompañamos la inspiración con el llenado del globo y la espiración con desinflarlo.

Se realizan 10 respiraciones profundas. El número puede variar según la edad.

### **EQUILIBRIO**

Se trata de elegir un ejercicio de equilibrio estático como permanecer en una pierna (la cigüeña, el árbol).

Nos ponemos de pie con la mirada fija en un punto. Podemos acompañar este ejercicio de respiraciones profundas. Primero realizarlo con una pierna y después con la otra. Con los más pequeños hacemos series de 10s, 20s, 30s hasta completar un minuto. En niños mayores de seis años podemos realizarlo también con los ojos cerrados.

### **ESTIMULACIÓN VISUAL**

Por parejas realizamos ejercicios de seguimiento visual, ayudándonos de un lápiz que se mueve despacio delante de nuestros ojos en todas las direcciones (horizontal, vertical, oblicua, circular y en profundidad). No se tiene que mover la cabeza, solo los ojos.

### **ESTIMULACIÓN AUDITIVA**

Realizamos ejercicios de discriminación entre diferentes sonidos, tonos, ritmos, notas musicales y fonemas.

### **ESTIMULACIÓN TÁCTIL**

Por parejas un niño realiza al otro una figura geométrica, una letra, un número... en la mano, en la espalda..

También se les puede pedir que reconozcan a través del tacto, con los ojos cerrados, objetos, letras, números, figuras geométricas, etc

### **EVALUACIÓN**

He observado mejoría en los siguientes aspectos:

- Se ha creado un ambiente agradable y amistoso entre los niños.
- Mejoría en la predisposición al trabajo.
- Mejor conocimiento de su cuerpo.
- Mejor ejecución en tareas de lectoescritura y en el lenguaje.
- Mayor autocontrol.
- Mejoría en la atención y en el tiempo de permanencia en la tarea.

San Ildefonso a 28 de marzo de 2021

M<sup>a</sup> Isabel Quintana López

