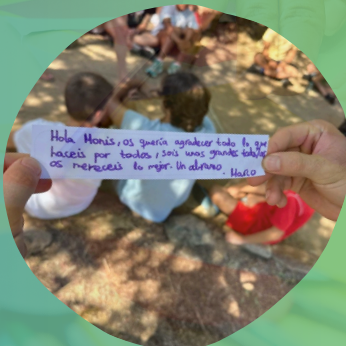




OCTUBRE, 2026

WWW.CENTRONYMO.COM

NYMOMomentos



Un espacio para
compartir,
aprender y crecer
juntos



Neurodesarrollo · Aprendizaje · Bienestar · Familia



CONTENIDO

Página 3

PROGRAMACIÓN

Podcast, eventos, R.E.D. Nymo...

Página 4

CURIOSIDADES

Estudios recientes, noticias relacionadas con la neurociencia, con trastornos del neurodesarrollo, juegos, ideas....

Página 8

RETOS

Retos familiares mensuales, acertijos

Página 9

CONSEJO

Técnicas de estudio.

Página 10

NUESTRAS SESIONES

Cómo entrenamos el cerebro.

Página 11

EN CAPÍTULO ANTERIORES....

Repasamos algunos de nuestros episodios anteriores.

PROGRAMACIÓN

8 OCTUBRE

DÍA DE LA DISLEXIA
PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE
BIENESTAR DIGITAL: CONECTADOS
A LA REALIDAD

10 OCTUBRE

DÍA MUNDIAL DE LA
SALUD MENTAL

12 OCTUBRE

FESTIVO

16 OCTUBRE

PODCAST NYMO

24 OCTUBRE

XII JORNADA TDAH MENTES EN
MOVIMIENTO: COMPRENDER PARA
ACTUAR. COLEGIO NUEVO VELAZQUEZ

29 OCTUBRE

JORNADAS BALONMANO SANSE

30 OCTUBRE

PODCAST NYMO

31 OCTUBRE

HALLOWEEN

CURIOSIDADES



IA Y CEREBRO



¿La IA nos ayuda a aprender o aprende por nosotros?

La inteligencia artificial forma cada vez más parte del día a día de niños y adolescentes. La utilizan para buscar información, resolver dudas, hacer trabajos o incluso escribir textos. Pero, ¿qué ocurre cuando dejamos que la IA haga por nosotros parte del trabajo que nuestro cerebro necesita realizar para aprender?

La investigación sobre este tema todavía está comenzando, pero los expertos ya señalan algo importante: aprender no consiste únicamente en llegar a la respuesta correcta. Pensar, intentar resolver un problema, equivocarse, buscar alternativas y volver a intentarlo son procesos que ayudan a nuestro cerebro a aprender.

Cuando utilizamos una herramienta para hacer automáticamente una tarea que podríamos haber realizado nosotros, estamos “dejando” parte del esfuerzo mental en ella. Esto puede ser útil en determinados momentos, pero si ocurre constantemente, podemos perder oportunidades para practicar habilidades como la memoria, la atención, la resolución de problemas o el pensamiento crítico.

Esto no significa que tengamos que prohibir la IA. Bien utilizada, puede convertirse en una herramienta de apoyo al aprendizaje: puede ayudarnos a entender un concepto, darnos pistas, proponer ideas o adaptar una explicación cuando algo nos resulta difícil.

Fuente: American Psychological Association (APA),
“What AI is doing to young brains”, septiembre de 2026.



CURIOSIDADES, ESTUDIOS, NOTICIAS

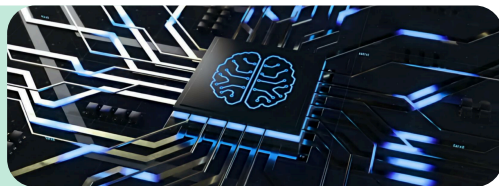


¿La clave? No utilizarla para pensar menos, sino para aprender mejor.

En casa podemos probar a:

-  Intentar primero resolver la tarea por nosotros mismos.
-  Utilizar la IA para pedir una explicación o una pista, en lugar de directamente la respuesta.
-  Comprobar y cuestionar la información que nos proporciona.
-  Después de utilizarla, explicar con nuestras propias palabras lo que hemos aprendido.

La pregunta no debería ser solamente
“¿Puede hacerlo la IA?”, sino también
“¿Qué necesito aprender yo al hacerlo?”



¿QUÉ NOS DICE LA NEUROCIENCIA ESTE MES?

Estar al día en neurociencia no va de memorizar partes del cerebro o fascinarnos con términos complejos, sino de entender cómo aprende realmente nuestro alumnado para diseñar mejores experiencias educativas. Este mes han visto la luz varios estudios que confirman intuiciones que muchas veces tenemos en el aula y nos dan pistas claras para nuestra práctica diaria

Investigadores de la Universidad de Iowa (ScienceDaily) analizaron cómo actúa la red frontoparietal (el "centro de control" ejecutivo del cerebro) cuando las reglas de una tarea cambian de

forma inesperada o cuando falta información.

Incertidumbre y cambio de reglas: el cerebro no trabaja más, se reorganiza

Solemos pensar que cuando un alumno se frena ante un problema complejo o un cambio de instrucciones, es por falta de esfuerzo o "concentración". Un estudio reciente de la Universidad de Iowa demuestra que, cuando el contexto cambia o falta información, el centro ejecutivo del cerebro no incrementa su intensidad sin más; lo que hace es reorganizar sus rutas de comunicación interna en tiempo real para filtrar el ruido y buscar la información útil.

¿Qué significa para nosotras?

Gestar la incertidumbre en clase consume muchísimos recursos cognitivos. Cuando introduzcamos dinámicas nuevas o tareas abiertas, conviene secuenciar muy bien las instrucciones y ofrecer herramientas de autoevaluación. Si acompañamos al alumnado a identificar qué datos cambian y cuáles se mantienen, reducimos la fricción mental y facilitamos que su cerebro vuelva a enfocarse.

Hawley, S. N., & Cole, M. W. (2026). Dynamic frontoparietal network reorganization under task uncertainty and rule switching. *The Journal of Neuroscience*, 46(2), 345-358.
<https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1824-25.2025>





CURIOSIDADES, ESTUDIOS,
NOTICIAS



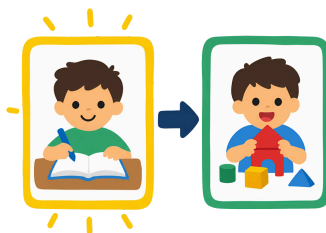
EL FILTRO CONTRA LA CONTRADICCIÓN: POR QUÉ LA COHERENCIA ES TODO.

Investigadores del Cold Spring Harbor Laboratory han analizado cómo reacciona el cerebro cuando recibe información contradictoria por distintas vías sensoriales. El hallazgo es fascinante: el cerebro tiene un mecanismo automático de "construcción de consenso". Las señales que encajan se mantienen y refuerzan, mientras que las informaciones incoherentes se descartan en cuestión de milisegundos.

¿Qué significa para nosotras?

Reafirma la importancia de un diseño instruccional limpio. Si los materiales visuales, la presentación o los ejemplos prácticos no encajan al 100% con la explicación verbal, el cerebro del estudiante desconecta de la información divergente. Para fijar conceptos complejos, menos es más: coordinar apoyos visuales y

explicaciones sin saturar ni meter "ruido" es la clave para que la información se consolide.



Engelhard, B., & Shea, S. D. (2026). Multisensory consensus building and transient signal suppression during perceptual conflict. *Neuron*, 114(4), 612-626. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2025.12.018>

8 DE OCTUBRE: DÍA DE LA DISLEXIA

La dislexia es un trastorno específico del aprendizaje que afecta a la lectura y la escritura (su precisión, velocidad o comprensión). Según el manual diagnóstico DSM-5, para confirmar su diagnóstico se evalúan 4 claves fundamentales:



1 Síntomas persistentes (mínimo 6 meses)

A pesar de haber recibido ayuda o refuerzo, el menor presenta al menos una de estas señales:

- Lectura lenta o imprecisa: Lee con esfuerzo, titubea o "adivina" palabras.
- Falta de comprensión: Le cuesta entender el significado de lo que lee.
- Errores ortográficos: Omite, añade o cambia letras al escribir.
- Expresión escrita deficiente: Fallos de gramática, puntuación u organización de ideas.

2 Su rendimiento en lectura o escritura está claramente por debajo de lo esperado para su edad, interfiriendo en sus notas o en su día a día. Se evalúa mediante pruebas clínicas estandarizadas.

3 Las dificultades empiezan en el colegio, aunque a veces no se hacen evidentes hasta primaria avanzada o secundaria, cuando las exigencias académicas aumentan.

4 Los problemas no se deben a una discapacidad intelectual, problemas de vista o audición no corregidos, falta de escolarización o situaciones psicosociales complejas.

10 DE OCTUBRE: DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

A la hora de valorar la salud mental de niños y adolescentes, los profesionales evalúan si los síntomas emocionales o de conducta cumplen 4 criterios principales para determinar un diagnóstico:

1 Los cambios emocionales o de comportamiento se mantienen en el tiempo (habitualmente durante meses) y no son solo una racha pasajera:

- En lo emocional: Tristeza continua, irritabilidad, ansiedad intensa, miedos desproporcionados o cambios bruscos de humor.
- En la conducta: Aislamiento social, rechazo a ir al colegio, problemas de sueño, cambios en la alimentación o rabietas intensas.
- Pensamientos: Preocupaciones excesivas, pensamientos obsesivos o ideas de autolesión.

2 No se trata solo del malestar interno: las dificultades interfieren de forma clara en su día a día, afectando a su rendimiento escolar, sus relaciones familiares o sus amistades.

3 Se analiza cuándo comenzaron las señales y cómo evolucionan según la etapa del desarrollo. Muchas dificultades emocionales o del neurodesarrollo emergen o se hacen más visibles en transiciones clave (como el paso a la ESO).

4 Se comprueba que los síntomas no sean consecuencia directa de un problema médico no diagnosticado, efectos de una medicación o situaciones del entorno que requieran un abordaje distinto.



RETOS

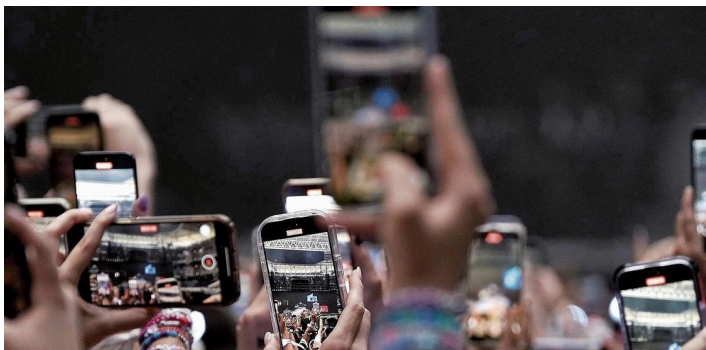


DURANTE ESTA MES, INTENTA HACER DOS COMIDAS FAMILIARES SIN MÓVILES, NI PANTALLAS.

El objetivo no es prohibir las pantallas, sino crear un momento de conexión real en familia.

Durante una comida sin móviles podemos hablar, escucharnos y compartir cómo ha ido el día.

Un pequeño reto que nos ayuda a recuperar la atención en lo más importante: estar juntos.

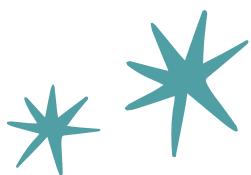


ATENCIÓN



ENCUENTRA
DENTRO
DE LA MATRIZ
LAS 5 LETRAS
QUE NO
SE REPITEN

A	M	C	E	P	Q	E
F	K	H	J	S	F	P
A	D	S	P	R	G	I
B	H	E	L	Q	S	L
N	L	K	O	G	A	N
F	D	C	J	Q	N	D
I	H	T	G	J	C	I



CONSEJO



APRENDER TAMBIÉN PUEDE OCURRIR HABLANDO, JUGANDO, MANIPULANDO, MOVIÉNDOSE, EXPLICÁNDOLE ALGO A OTRA PERSONA O RELACIONÁNDOLO CON SITUACIONES COTIDIANAS.

Si algo no está funcionando, cambia la forma de aprender, no necesariamente el objetivo.



¿Memorizar?

Explicarlo en voz alta o manda un audio.



¿Estudiar?

Utilizar ejemplos de la vida diaria.



¿Recordar?

Relacionarlo con imágenes o historias.



NUESTRAS SESIONES

¡Jugamos con dinero!

¿Cuánto cuestan las cosas?
¿Cuánto me tienen que devolver? ¿Y qué pasa cuando pago con el móvil? Aunque para nosotros sean acciones cotidianas, para muchos niños conceptos como el dinero, las vueltas o las tarjetas pueden resultar bastante abstractos.

En casa podemos convertirlo en un juego: montamos una pequeña tienda, ponemos precios a nuestros juguetes o alimentos, hacemos una compra con un presupuesto limitado y calculamos cuánto nos queda. También podemos jugar a pagar con monedas y billetes de juguete y practicar las vueltas. Y, cuando paguemos con tarjeta o móvil, podemos aprovechar para explicar de forma sencilla que el dinero no desaparece, sino que sale de nuestra cuenta, y enseñarles dónde podemos verlo en la aplicación.





EN CAPÍTULO ANTERIORES...



19. CREO QUE MI HIJO ES ADICTO AL MÓVIL

En este episodio hablamos sobre el impacto de las pantallas en niños y adolescentes, su relación con la atención, el sueño, la regulación emocional y el TDAH.

Además, compartimos señales de alerta y estrategias prácticas para fomentar un uso saludable de la tecnología en casa.



20. ME DA MIEDO MEDICAR A MI HIJO



En este episodio hablamos sobre la medicación para el TDAH, desmontando mitos sobre la adicción y explicando cómo funciona y cómo ha evolucionado su uso. También abordamos los riesgos durante la adolescencia, especialmente ante el consumo de alcohol u otras sustancias, y la importancia de un tratamiento adecuado y temprano.



CLUB BALONMANO
SANSE

**Familias
que suman**



JORNADA INFANCIA, ADOLESCENCIA Y FAMILIAS

SU CABEZA TAMBIÉN JUEGA

Una jornada para proteger, entender, acompañar y
crecer juntos en el deporte.

**Acompañar
también es
entrenar**

**Para crecer,
también hay
que entender**



POENCIA 1

Paula Nuero Bellot

Fundadora y Directora Centro
NYMO



Patrocinador colabor de BM Sanse.
ADOLESCENCIA,
NEURODESARROLLO Y DEPORTE

POENCIA 2

Manuel del Palacio

Delegado de Protección al
Menor – Club Balonmano Sanse



PROTECCIÓN, BIENESTAR Y
DESARROLLO DE LA INFANCIA Y
ADOLESCENCIA

FECHA: 29 DE OCTUBRE DE 2026

18:30 – 19:30

POENCIA 1

19:30 – 19:45

PAUSA CAFÉ

19:45 – 20:30

POENCIA 2

**INSCRIPCIONES
GRATUITAS**

*¡Escanea el código para
inscribirte!*



LUGAR

Centro Marcelino Camacho
C/Ramon y Cajal 5

DIRIGIDO A

Familias, deportistas, entrenadores y
profesionales del club.



*“El cerebro solo aprende si
hay emoción.”*

Francisco Mora



WWW.CENTRONYMO.COM

INFO@CENTRONYMO.COM

624 046 355



@CENTRONYMO



YouTube @CENTRONYMO