



CÓMO POTENCIAR LA ATENCIÓN DE NUESTROS HIJOS

DORMIR POR LA NOCHE

- Dormir lo necesario durante la noche para que esté más centrado y tranquilo durante el día.
- Evitar que duerma más de una hora de siesta y que se acueste más tarde de las 22:00 horas.

HORARIOS Y RUTINAS

- Que los niños sepan en cada momento lo que se espera de ellos.
- Cambiar los horarios excepcionalmente.

NORMAS Y LÍMITES

- Evitar que el niño crea que tiene el poder o el control.

DIFERENCIAR AMBIENTES

- Distinguir espacios y momentos: para toda la familia, sólo para adultos y sólo para niños.

REDUCCIÓN DE USO DE PANTALLAS

- Cero pantallas hasta los 6 años.
- Sólo una hora al día de 6-12 años.
- Su uso en estas edades es muy perjudicial. (Asociación Española de Pediatría).

BUSCAR MOMENTOS DIARIOS DE LECTURA

- Leemos todos los días un rato.
- Hacemos preguntas acerca de lo leído.

PEDIR QUE TE EXPLIQUE COSAS CON DETALLE

- Aprovechar cualquier oportunidad para describirla: hacer una receta, describir un paisaje, contar una película que has visto, lo que has hecho en el colegio...

