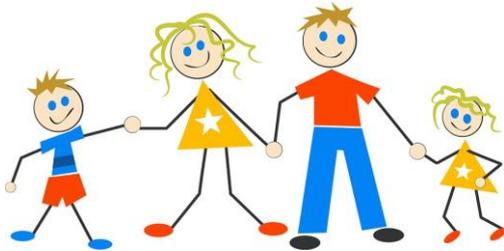


EOEP ESPECÍFICO DE DEA, TEL Y TDAH



Comunidad de Madrid



Imágenes de
pixabay.com/es



Ayudemos a crecer a nuestros hijos





¿Qué podemos tener en cuenta para ayudar a crecer a nuestros hijos?



1. RUTINAS

Tener unas rutinas familiares estables. Se pueden hacer cambios, siempre que estén justificados y se expliquen a los niños.



2. HORARIO DE SUEÑO

Incluir dentro de las rutinas diarias tiempo suficiente de sueño (al menos 8 horas), fijando una hora estable para irse a dormir.



3. EXPOSICIÓN A PANTALLAS

El uso de la televisión, móviles y otros aparatos electrónicos debe ser muy puntual y acompañado por adultos. No dejes que los usen sin tu supervisión.



Transmite a tu hijo, en todo momento, amor y confianza en él y en ti mismo



Y recuerda... los adultos somos un modelo para los niños



8. LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Debe establecerse previamente cuándo, cómo y dónde los niños pueden hacer uso de objetos y/o actividades que les gustan y les refuerzan.

Hay que mantenerse firmes ante los criterios establecidos previamente y explicar a los niños las razones, anticipándole el momento y/o la situación en la que podrá obtener lo que quiere.



9. LAS RABIETAS

En el transcurso de una rabieta únicamente se debe controlar que el niño no se haga daño a sí mismo o a otros, minimizando la atención que se le presta en ese momento.

Hay que mantenerse firme en la decisión adoptada

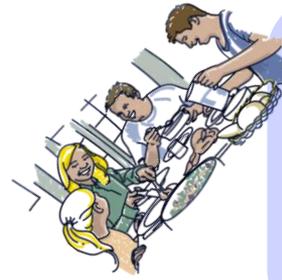
No se debe intentar razonar con el niño en el transcurso de la rabieta, pero sí que hay que retomar lo sucedido cuando el niño esté en calma y vincular la decisión adoptada con las rutinas y normas del hogar.

Algunas cosas a tener en cuenta

- La forma de favorecer el crecimiento y desarrollo de nuestros hijos es fomentar su autonomía.
- En la autonomía de nuestros hijos tiene un valor fundamental la autoconfianza. Para que un niño confíe en sí mismo es necesario que se sienta querido y seguro.
- Para que un niño se sienta querido y seguro son fundamentales dos cosas:
 - Que haya un clima positivo y cálido en el hogar.
 - Que haya unas rutinas y límites estables que van a facilitar que el niño pueda anticipar la conducta adecuada en todo momento.
- Se un modelo para tu hijo: no pierdas nunca la calma y transmítele seguridad.



Dotar a nuestros hijos de autonomía es ayudarles a crecer

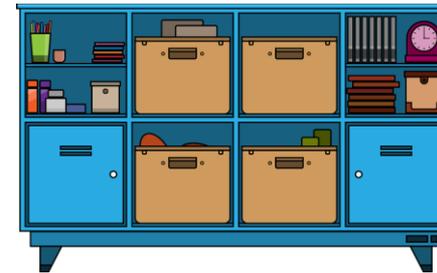


4. PAUTAS DE ALIMENTACIÓN ADECUADAS

Planificar una alimentación variada y equilibrada
No suprimir ninguna de las comidas
Reducir la presencia de alimentos triturados
Reservar el espacio de la comida como un momento compartido en familia

5. TIEMPO DE JUEGO

Incluir en las rutinas diarias tiempo para el juego al aire libre, fomentando la interacción con iguales.
Reservar un tiempo para el juego constructivo en familia.



6. ORDEN EN CASA

El hogar debe ser un espacio ordenado donde los niños puedan encontrar sus juguetes y sepan donde guardarlos

7. NORMAS Y LÍMITES

Las normas deben ser estables y adecuadas al nivel de desarrollo del niño.
No deben responder a criterios arbitrarios del momento.
Los padres son un modelo respecto al cumplimiento de las normas y tienen que mantener coherencia entre ambos.