

Orientaciones para mamás y papás

¿Qué actitudes deben adoptar?

- Fomente la autonomía de su hijo/a, por ejemplo: ¿prefieres hacer la cama o tender la ropa?
- Involucre a su hijo/a en las tareas domésticas: poner la mesa, hacer la cama, fregar los platos, removiendo la comida cuando cocina, doblar la ropa, tender la ropa, etc.
- Fomente su capacidad de decisión y autodeterminación, por ejemplo: ¿qué ropa quieres ponerte hoy?, ¿qué prefieres zumo o cola-cao?, etc.
- Organizar actividades y rutinas para que sean previsibles y den seguridad a nuestro niño/a.
- Para actos sociales en los que se precisa silencio y menos movimiento es positivo que antes de los mismos nuestro/a niño/a haya realizado alguna actividad de movimiento antes de ir al acto.
- Para evitar rabietas durante la compra, podemos implicar a nuestro/a hijo/a en la misma, preparando la lista con él o ella con anterioridad y que sea quién coja los alimentos de los estantes y los meta en la bolsa o carrito.
- Viajar tranquilos en el coche a veces es complicado, si mantenemos la atención con juegos como el “veo veo”, canciones, músicas y películas podemos realizar un viaje confortable.
- El sueño es un componente muy importante de nuestro día a día, para evitar que este se vea perjudicado, podemos realizar actividades relajantes antes de ir a dormir, como por ejemplo: un baño calentito, escuchar música relajante, etc. Los videojuegos o la televisión, en general las pantallas activan nuestro cerebro haciendo que a este le cueste más conciliar el sueño.
- Hablar de emociones y ayudar a nuestros hijos/as a identificarlas facilita la gestión de las mismas.

¿Qué proporción de actividades son más adecuadas?

- Cada día:
 - Pasear
 - Caminar al cole
 - Jugar al aire libre
 - Cuidar a las mascotas
 - Ayudar con las tareas domésticas
 - Utilizar escaleras en vez de ascensor
- 3-5 veces por semana (mínimo 20 minutos)
 - Fútbol
 - Baloncesto
 - Patinaje
 - Natación
 - Correr
 - Tenis
 - Voleibol
- 2-3 veces por semana:
 - Baile
 - Columpios
 - Artes marciales
 - Jugar en el parque
- Menos de 2 horas al día:
 - Televisión
 - Videojuegos
 - Ordenador/ tablet.