



INFORME DE RECURSOS DE MEJORA

NOMBRE Y APELLIDOS DEL MENOR:

Inma (Test)

EDAD:

9 años 11 Meses

FECHA DE NACIMIENTO:

20/02/2014

INICIO DEL ESTUDIO:

14/01/2024

INICIA EL ESTUDIO:

Alberto Ramirez (COLEGIO DEMO)

POSIBLE RIESGO



MEMORIA

Objetivos

Utilizar estrategias para memorizar, como repetir, narrar o señalar lo que han de recordar.

Claves

La rutina, el orden diario permite a los niños conocer qué viene después de cada actividad, asociación, interés. Presta atención que no esté fatigado. Practica de repetición, clasificación. Alimentación adecuada, descanso reparador.

- **Trabaja con las habilidades de visualización**

Estimula al niño a crear una imagen en su mente de lo que acaba de escuchar. Por ejemplo, supongamos que le has pedido a tu hijo/a que te hable de los juegos del parque próximo a casa. Pídele que imagine cómo ve el parque mentalmente y que incluso lo dibuje, aunque sea con formas simples ubicando los juegos. A medida que el niño mejora su capacidad de visualización, puede describir la imagen en lugar de dibujarla.

- **Juguemos a repetir frases mentalmente**

Mejor si lo jugáis en grupo. El juego empieza con uno de los participantes diciendo una frase. El siguiente debe decir la misma frase y añadir otra, como por ejemplo 'casa grande' y 'perro negro', y así sucesivamente. El juego continúa hasta que uno de los participantes es incapaz de recordar todas las frases. Es óptimo además de para la práctica de memoria de tu hija/o y de los demás para pasar un rato muy divertido.

- **Prueba juegos que utilicen la memoria visual**

Hay muchos juegos de hacer coincidir imágenes o cosas que pueden ayudar a tu hija/o a trabajar la memoria funcional, como el clásico juego de 'Memoria'. Puedes hacer cosas como darle a tu hija/o la página de una revista y pedirle que encierre en un círculo todas las veces que encuentre la palabra 'las', o la letra 'a'. Las matrículas o placas de los autos también pueden ser una gran diversión. Tomad turnos para leer en voz alta las letras y los números de las placas y después decidlos al revés también.

- **Que participe en la preparación de la comida**

Por ejemplo, se le muestra la receta, le das un tiempo de pocos minutos para que la memorice y después le indicas que te vaya trayendo utensilios o ingredientes, que tiene que recordar de memoria, y tu hijo/a ha de ir a buscarlos.

- **Invítalo a que relate sus actos**

Otras situaciones ordinarias, muy beneficiosas para ejercitar la memoria y para la ordenación temporal de acontecimientos son aquellas en las que tu hija/o, en cuanto termina de realizar sus actividades, las relata paso a paso. O aquellas otras situaciones en las que se le dan dos instrucciones verbales y debe realizarlas en el mismo orden en que se le ofrecieron.

- **¿Qué recuerdas de tu salida?**

Tras una visita a algún lugar, o viaje familiar, se puede aprovechar para retar a tu hija/o a ver quien recuerda más cosas de las que han visto, cuantas mesas había en el restaurante, que comió el

abuelo de postre, con quién jugaron, cuál fue el recorrido... también se le puede decir a tu hija/o que ponga atención en la excursión del día porque será como un juego recordar, y así estará más observante durante todo el día y al final obtener algún pequeño capricho o premio si es capaz de recordar muchas cosas.

- **Juega al ajedrez**

Uno de los mejores ejercicios para estimular la memoria consiste en el aprendizaje del ajedrez. Las ventajas de este juego son numerosas y entre ellas se encuentra el desarrollo de la memoria. En primer lugar, porque tu hija tiene que aprender y recordar las bases del juego, cómo se mueven las piezas... En la medida que le interese el juego, irá aprendiendo jugadas y aperturas. Se desarrolla una memoria de tipo más práctico, pues no sólo tiene que repetir, sino aplicar esas jugadas aprendidas, ya que se trata de un juego creativo y estratégico.

- **Juega a las cartas**

Los juegos de naipes como las parejas del mundo es una opción ideal para estimular la atención de tu hijo/a. Este juego usa principalmente la asociación visual y también la atención.

- **Sudoku**

El sudoku es una de las actividades de memoria más populares, pues le retará a resolver una cuadrícula numérica a través del pensamiento lógico matemático. El beneficio de este juego es mejorar la concentración y la inteligencia, así como estimular la memoria y la actividad mental.

- **Listas de palabras**

Este juego grupal consiste en la creación de una lista de palabras según categorías, como nombres, apellidos, cosas, objetos, colores, entre otras. Para jugar, se debe seleccionar una letra del abecedario para que cada jugador recuerde una palabra de la categoría que inicie con ella. Por lo general, las listas de palabras deben realizarse con el tiempo contado para mejorar la capacidad de reacción de los jugadores. Por ejemplo, puedes seleccionar una o varias categorías y elegir la letra 'C'. De este modo, tendrás que listar todas las cosas que comiencen por la letra 'C', Carmen, coche, carne, cocido, camello, carcasa... Las palabras pueden listarse en voz alta por turnos o escribirlas en un papel hasta que se acabe el tiempo.

- **En mi maleta llevo**

Entrenar la capacidad de retención y la memoria es muy importante durante el desarrollo infantil, les facilita concentrarse en el momento de aprender algo. Con este juego lograrás hacer ese tipo de entrenamientos a tu hija/o y, además, motivarás a tu hija/o a comunicarse con otros. Necesitarás una lista de temas divertidos y fáciles. Por ejemplo, playa, fútbol, escuela, juegos, vacaciones... Invita a unos cuantos niños. Elige un tema, por ejemplo, vacaciones. Dile a los niños que piensen en un objeto que se relacione con ese tema. Lo ideal es que ese objeto lo metan en una maleta imaginaria. El primer participante nombra un primer objeto y sus compañeros deben seguir agregando objetos y nombrando los que ya están en la maleta. Así, si el primer participante dice, 'en mi maleta llevo varias camisetas', e inmediatamente le da el turno a otro niño, quien debe decir, 'en mi maleta llevo varias camisetas y...(aquí nombra lo que esté pensando, unos pantalones, unos juguetes, unos patines...). Todos los niños deben nombrar los objetos de sus compañeros y agregar otro, quien no recuerde será descalificado. Con este juego entrenarán la memoria a corto plazo y que los niños se integren, motiven y diviertan.

- **Ojeo la página de un libro y recuerdo**

Usa múltiples sentidos para que procese tu hija/o la información para que le ayude con la memoria funcional y la memoria a largo plazo. Anota las tareas que debe hacer tu hijo/a para que él pueda leerlas. Díselas en voz alta para que pueda escucharlas. Camina por la casa mientras hablas sobre las tareas domésticas que tu hijo/a tiene que hacer. Utiliza estrategias multisensoriales puede ayudar tu hija a retener la información en su mente el tiempo suficiente para usarla.

- **Ojeo la página de un libro y recuerdo**

Abre un libro preferiblemente con imágenes por una página determinada y pídele a tu hija/o que la observe durante unos segundos. Cierra el libro y solicítale a tu hija/o encontrar la página correcta.

- **Conociendo a mis amigos**

Mejor que reúnas a un grupo de niños. En esta actividad le pedirás a cada niño que mencione el color, fruta, juegos, películas... u otra clasificación que más le guste, y el resto de los niños deben decir el nombre de su compañero y el color, fruta, juegos... que éstos mencionaron. Vas a ayudar a tu hijo/a a estimular la memoria auditiva y secuencial

- **Cadenas de números**

Tu hija/o estimulará la memoria de trabajo con esta actividad que es realmente buena. Consiste en ir diciendo secuencias de números y que tu hija/o trate de recordarlas una vez se han dicho todas. Para añadirle dificultad, se pueden hacer las secuencias cada vez más largas, empezando por secuencias de sólo dos números (p.ej., 1-7) hasta llegar a de diez o más (3-9-8-5-6-7...).



APRENDIZAJE DE LA LECTURA (DISLEXIA)

Objetivos

Incentivar la motivación a la lectura, el conocimiento, la fluidez y la comprensión de lo leído

Claves

Lectura en su expresión lúdica, incentivando la curiosidad, el saber, la cultura partiendo desde los campos de interés del niño.

- **Crucigramas y sopas de letras de siempre**

Ante todo que tu hijo/a no se sienta forzado a hacer las cosas bien por una imposición del adulto, o porque sienta que debe alcanzar todas las expectativas que proyectas en él. Aprendiendo disfrutando. Los juegos de palabras, como crucigramas y las sopas de letras, entre otros, funcionan muy bien para que tu hijo/a aprenda mientras juega y tú también puedes participar y ayudarlo.

- **Tu hijo también tiene 'los derechos del lector' como el adulto**

Dicho de otro modo que lea lo que le guste, aunque no sea un texto estupendo, no es obligatorio acabar un cuento, un libro, especialmente si te aburre. A lo mejor vas más rápido y te saltas páginas. Puede apeteecerle leer en voz alta e interpretar el texto, o muy silenciosamente...Lo importante es que pueda leer y disfrutar de hacerlo. Hazle entender tú como adulto que lo anterior también te sucede a ti.

- **Acompáñalo a las librerías**

Afortunadamente cada vez hay más libros atractivos para los niños y más librerías especializadas para ellos o con secciones de literatura infantil y juvenil. Es muy bueno que mire, explore, desarrolle su curiosidad. Invítale a que busque y escoja un tema, que lea las portadas, así como algo de los libros que va ojeando para saber si le gustaría o no leerlo todo, tenerlo.

- **Dedica todos los días un tiempo para compartir lectura con tu hijo**

A los niños les gusta que les lean historias a la hora de dormir y seguro que a tu hijo/a también. Esta es una excelente forma de relajarse y de compartir después de un largo día y de prepararse para dormir.

- **Estimúlalo a escribir**

Escribiendo se lee, se deletrea. Sugierele que escriba a sus amigos como si fueran las 'antiguas cartas', que haga notas para la familia, rótulos para su habitación..., está leyendo y desarrollando su capacidad para leer más deprisa y con menos esfuerzo.

- **Lee libros, temas de los que tu hijo disfrute**

Si son historias, cuentos, temas del interés de tu hijo/a y se han leído y tratado más de una vez, es posible que tu hijo/a haya aprendido muchas palabras. Cuando esto suceda, permite que tu hijo/a complete las oraciones o incluso un párrafo, que también intercambie palabras a propósito.

- **Veo, leo, dibujo, reinvento**

Con la lectura la imaginación se dispara y la mejor forma de dar salida a esta creatividad es promoviendo que tu hijo/a se sienta a escribir. Todo libro ilustrado puede ser 'el mejor', sobre mascotas, Manga, un clásico de todos los tiempos como Mortadelo y Filemón...Lo mira, lo lee, hace algún dibujo y crea su propia historia con otras salidas e ideas diferentes a lo que ha leído. Con este tipo de actividad, tu hijo/a mejorará otros aspectos como la creatividad, la gramática y la ortografía, haciendo de su aprendizaje algo didáctico e interactivo.

- **Disfrutemos leyendo**

Tú adulto abandona la idea extendida de que la lectura es una forma de ocio solitaria. Organiza 'excursiones' con tu familia al campo para leer, o quizás al parque o aprovechar los domingos por la mañana para leer todos juntos en el sofá. Ni mucho menos es que pases todo el tiempo de lectura pero por ejemplo se puede haber escogido breves lecturas adaptas para cada edad y respecto al sitio al que vais a ir de excursión, o si es en el parque qué tipo de árboles y pájaros hay...y compartir con disfrute lo que cada uno ha obtenido. Son pequeños gestos que tanto grandes como pequeños disfrutaréis y que os ayudarán a fomentar la lectura en casa, además de llevar a cabo la asociación de lectura con regocijo.

- **Más allá del mundo académico**

Innova no le presentes la lectura a tu hijo/a con el clásico lema 'lectura deber-escuela'. ¿Qué le gusta a tu hijo/a? Los mecanos, los robots, la construcción de una aldea, la cocina...todos los temas son buenos e interesantes para seguir unas instrucciones, unas guías que leer, que informarse, y con las que tú también le puedes ayudar. Dejar que tu hijo/a acceda al mundo de la lectura por su propio pie es la mejor manera de favorecer su inquietud por la misma. Leer se convierte en un acto placentero.

- **Bienvenida la lectura digital**

La lectura y el mundo digital están cada día más vinculados. Además de las tablets y los móviles, están los libros interactivos. Puede resultar muy atractivo para tu hijo/a no sólo el leer sino además ir componiendo su propia historia, facilitado por la digitalización.

- **Nárrale historias, háblale de la tradición oral**

Quizás tengas historias propias de familia, o que te han llegado por tradición oral, si no fuera así recurre a buscar algunas en libros, en internet...Cuéntale a tu hijo/a que la tradición oral es de boca a boca, que no queda constancia escrita y que no se puede leer. Para jugar y que comprenda hazle que escriba algo que después leerá, no es necesario que se lo invente, puede también copiarlo. Después como si tuviera una goma mágica que borra todo, tu hijo/a ahí sí, se construirá una historia con muchas diferencias con lo que escribió y te la contará a ti como si fuera 'la verdad más absoluta'. Con esta actividad tu hijo/a va a aprender mucho más que el ejercicio de la lectura. Practicará la reflexión, la toma de conciencia, la escritura, la lectura, el enriquecimiento de vocabulario y os vais a divertir.

- **Apóyalo en su camino lector**

Si el tutor o el maestro te ha dicho que a tu hijo/a le cuesta leer y debe «practicar» en casa, no lo hará o lo hará con dificultad si lo dejas solo ante el libro en su habitación. Ahora es cuando necesita tu ayuda y tu apoyo para que ejercite durante 10 minutos cada día. Leer con él supone, por ejemplo, repartiros la página, llegando a un pacto: «Yo leo el primer párrafo y tú el segundo, ¿vale?». Leer con él requiere que tu actitud sea positiva, nunca crítica con sus errores, porque él necesita adquirir seguridad y, algo muy importante, tener ganas de leer al día siguiente otra vez. Si tiene dificultades para decir una palabra se la lees tú, sin esperar a que él haga un gran esfuerzo de análisis que lo agote y lo hunda. Cuando lea una palabra por otra, por ejemplo, «bóvido» por «bóveda», se le puede decir: «Habría sido posible, podría decir bóvido porque la sílaba empieza igual y se parece, pero dice bóveda». Valora en todo momento que sus errores nunca son voluntarios. Algo importante y a considerar siempre, no agotes al niño, es mucho mejor hacer dos sesiones de cinco minutos que una de quince.

- **Comparto mi lectura contigo**

De aquello que estés leyendo puedes escoger algún pasaje que te parezca adecuado del libro y explicárselo adaptado a sus conocimientos. De ese modo estimulas a tu hijo/a a la lectura, o sea mueves la voluntad de tu hijo/a hacia una actividad que resulta placentera y agradable. Por eso comunicarle y hacerle partícipe de tu satisfacción es demostrarle que leer es divertido y apasionante. Invítalo incluso a que lea del texto aunque sea unas frases.

- **Suscribirlo a una publicación infanto-juvenil**

Puede ser en formato papel o digital. Ambos son igualmente válidos. Quizás el primero tiene más una conexión con sus mayores. Lo esencial es que escoja entre la múltiple oferta temas de su gusto e interés y que le inviten a la lectura.

- **Que te vea leer**

El ejemplo es en educación, el argumento más convincente porque posibilita la imitación, si tú eres un amante de la lectura, animas a tu hijo/a a hacer aquello que realiza una persona que tiene prestigio para él como es su padre o su madre. Si tu no lees no puedes decirle a tu hijo/a que leer es muy divertido. Tu hijo/a puede pensar que le dices eso para que lea él, pero que no es verdad y seguramente no tendrá interés en leer.

- **Hazle la lectura fácil**

Si tu hijo/a tiene alguna dificultad para leer y le cuesta gran esfuerzo hacerlo, con repeticiones de palabras o de sílabas, sustituyendo unas letras por otras, que puede incluso hacerle que no entienda el mensaje. Leer así es aburridísimo. Es como leer en un idioma que no comprendes, y no hay nadie que pueda leer más de dos minutos en un lenguaje que no entiende. Pero si tú lees, comprenderá el mensaje, por lo que disfrutará con lo que oye, estará atento y podrá valorar que en las páginas hay historias interesantes que valen la candela. La lectura constante, gratis, como un regalo, sin pedir nada a cambio y con amor por tu parte despertará el interés y las ganas de leer a medio y largo plazo.



APRENDIZAJE DEL CÁLCULO (DISCALCULIA)

Objetivos

Apoyar al niño a utilizar las diferentes vías matemáticas y de cálculo para identificar y realizar operaciones con los números aplicables a la realidad cotidiana, favoreciendo la adquisición de habilidades de comprensión, concentración y atención.

Claves

Matemáticas y cálculo en su día a día. De lo abstracto a lo concreto. Desarrollarse aprendiendo con sentido e integrando los números y sus operaciones.

- **Antes de resolver es necesario pararse y pensar**

Vas a mostrarle mucho más que cálculos le vas a ofrecer herramientas para la vida. Lo importante no son 'los numeritos' sino la comprensión, las estrategias usadas o la valoración de las respuestas. Remárcale que no se trata de encontrar «La solución» sino de proponer, tantear, comprobar... siempre, claro está, con un fundamento lógico. Que hable con lenguaje matemático. Pasos para seguir 1. Primero será leer y entender qué me pide el problema, si hay alguna palabra que no la entiende preguntar. 2. ¿Es posible resolverlo de una vez o mejor en partes? 3. Que dibuje lo que le dice el problema para pasar de lo abstracto a lo concreto. 4. Que subraye en rojo los datos del problema y en verde la pregunta. ¿Todos los datos son necesarios?, ¿sobra o falta alguno? 5. Que haga una aproximación mental de las operaciones que va a necesitar y del resultado que cree que va a salir y lo escribe. 6. Que realice los cálculos. 7. Una vez acabado plantéale. ¿serías capaz de crear otro problema a partir del que has hecho? Puedes con los mismos datos realizar otra pregunta, añadir o cambiar algún dato, incluir la solución en el ejercicio y pedir algo nuevo, crear uno nuevo pero similar a este.

- **¿Qué número falta?**

Tu hijo/a encontrará mentalmente el número que falta en ecuaciones en la que no está un término. Las cifras y el número de sumandos dependerán del dominio de tu hijo/a, irá aumentando progresivamente según su práctica. Ejemplo: $5 + ? = 15$; $15 - ? = 25$...

- **Busquemos las alternativas**

Tu hijo/a buscará otras posibilidades de sumandos para un mismo resultado. Ejemplo: Sumas que den como resultado 50 ($10+15+25$ o $20+20+10$)...

- **Cambiamos (permutemos) los sumandos**

Enséñale un truco a tu hijo/a y que lo compruebe, para realizar sumas mentales en las que el primer sumando es mayor que el segundo, es más sencillo que sume el número menor al mayor. Ejemplo: en lugar de sumar $7 + 20$, sumar $20 + 7$. Así, es más sencillo llegar, mentalmente, al resultado final, que es 27. Para que sea más ameno intercala en vez de sólo números objetos, hechos, personas...a cuantificar de forma mental

- **La multiplicación de forma lúdica**

Hazle notar a tu hijo/a lo fáciles que son las tablas del 0, 1, 2, 10. La tabla del 0 cualquier número que multipliquemos por 0 siempre será 0. Tabla del 1: todo número multiplicado por 1 siempre tendrá como resultado el mismo número. La tabla del 2: el número que multipliquemos por 2 dará como resultado el doble del mismo número. Tabla del 10: cualquier número multiplicado por 10, obtendrá como resultado el mismo número con un 0 al final: $10 \times 5 = 50$, $10 \times 8 = 80$, $10 \times 9 = 90$... La del 4 es sólo multiplicar los resultados del 2 por 2. La tabla del 5 también tiene su truco, los resultados inician terminando en 5 los impares y en 0 los pares: $5 \times 1 = 5$, $5 \times 2 = 10$, $5 \times 3 = 15$, $5 \times$

4 = 20... Además, cada resultado va sumando 5 en cada serie: $5 \times 1 = 5$, $5 \times 2 = 5 + 5 = 10$, $5 \times 3 = 10 + 5 = 15$, $5 \times 4 = 15 + 5 = 20$... En la tabla del 6 es importante tener en cuenta que cada vez que multipliquemos el 6 por un número par, el resultado terminará con el mismo número por el cual se está multiplicando: $6 \times 2 = 12$, $6 \times 4 = 24$, $6 \times 6 = 36$... El único esfuerzo de memoria será que aprenda la del tres.

- **Multiplicación con los dedos**

Multiplicar con las manos las tablas del 6, 7, 8 y 9. Lo primero que debes hacer es enumerar los dedos del 6 al 10. Los pulgares serán el número 6, los índices el 7, los corazones el 8, los anulares el 9 y los meñiques el 10. Antes que enseñárselo a tu hijo/a lo vas a practicar tú. Tus palmas de las manos tienen que estar mirando hacia ti, pongamos un ejemplo 7×8 , vas a juntar el dedo número 7 de la mano izquierda con el 8 de la mano derecha. Como puedes comprobar y tu hijo/a también, quedan unos dedos por encima de los dedos que has unido y otros por debajo de esos dedos. Como regla de cualquier multiplicación de las tablas del 6, 7, 8, 9 que puedas realizar, sumarás los dedos que hayas juntado más los que queden por encima y cada uno de los dedos valdrá 10, y los que quedan por debajo de los dedos juntados se multiplican. Vayamos a nuestro 7×8 , el siete es tu índice izquierdo que juntas con tu corazón derecho con lo que tienes un total de 5 dedos por encima $\times 10 = 50$ y por debajo te quedan 3 en la mano izquierda y 2 en la derecha y $3 \times 2 = 6$, total de arriba y abajo $50 + 6 = 56$ o $7 \times 8 = 56$. Hagamos uno más 9×9 . Siempre con las palmas hacia ti juntas el anular de tu mano izquierda con el anular de tu mano derecha, cuentas tú y tu hijo/a y veréis que son 8 dedos $\times 10 = 80$ y por debajo te quedan 2 dedos, uno en cada mano con lo que $1 \times 1 = 1$, suma total $80 + 1 = 81$, $9 \times 9 = 81$.

- **Ya dominamos suma y multiplicación, vamos a por la división**

Reflexionemos dividir es repartir en partes iguales. Explícale a tu hijo/a con algo sencillo a portada de mano por ejemplo 'tienes 6 cubiertos y somos 3, nos tocará a 2 por cabeza'... Las matemáticas como siempre están en nuestro día a día. Vas a presentarle a tu hijo/a los 'nombres propios' de una división por ejemplo tienes 5 amigos y tienes 20 galletas que repartir por igual, permítele que haga físicamente la distribución en 5 grupos y coloque las mismas galletas en cada uno de ellos después enséñale que el total de las galletas 20 es el Dividendo, 5 que son los amigos es el Divisor o número que divide el Dividendo, 4 que son las galletas que tiene cada uno de los amigos es el Cociente y Resto sería la cantidad que sobra que en este caso es ninguna.

- **Necesitamos las partes, necesitamos las fracciones**

Parece que fueron los egipcios que descubrieron las fracciones porque no les cuadraban los números enteros para sus cálculos en sus gloriosas construcciones. De forma sencilla una fracción es un número compuesto por dos y representa una porción de un todo, por ejemplo, media manzana, un pastel cortado en tres raciones para tres personas, siempre habrá uno de los dos números que representará la unidad y el otro el número de porciones en que se dividirá la unidad. Usar algo que pueda ser dividido fácilmente en $1/2$, $1/4$, $1/8$ y $1/3$ es una gran forma de enseñar fracciones a tu hijo/a, por ejemplo, tiene una fiesta con 12 amigos y quiere repartir una barra de chocolate con 12 cuadros, es ideal debido a que un cuadro es el ejemplo de $1/12$. Usa pedazos de papel de colores muestra a tu hijo/a cómo hacer tiras de fracciones del mismo. En una hoja completa escribe 'completa'. Divide una hoja a la mitad y escribe 'mitad' o ' $1/2$ ' en cada pieza. Continúa para crear todas las fracciones principales. Después de este ejercicio de fracciones de papel, los decimales serán mucho más sencillos de comprender. Preparar una tarta con tu hijo/a es una situación perfecta para aprender y manejar fracciones en la realidad cotidiana, ya sea con la utilización de los contenedores con medidas ($1/2$, $1/4$, $1/8$...) así como el empleo del peso. Le llamamos al número de arriba de la fracción numerador y al de abajo denominador.

- **Construid la tabla de los números primos**

Ante todo, presentar a los números primos, o sea son los números que sólo son divisibles entre ellos mismos y el 1. Vais a construir la tabla de números primos hasta el 100 (2, 3, 5, 7, 11, 13, 17, 19, 23, 29, 31, 37, 41, 43, 47, 53, 59, 61, 67, 71, 73, 79, 83, 89 y 97). ¡Recuerda que el 1 no es considerado número primo! Primero, buscaréis los múltiplos de 2 y los marcaréis (exceptuando el 2,

que sólo tiene como divisores 1 y 2, así que es primo). Ahora, de los que quedan, localizaréis los múltiplos de 3 y los señalaréis (exceptuando el 3, que es primo). Una manera fácil es ir contando de 3 en 3. De 4 no hará falta, porque todos los múltiplos de 4 también son múltiplos de 2, así que ya los habéis marcado anteriormente. Los múltiplos de 5 es fácil encontrarlos, ya que son todos los acabados en 0 o 5. Dejaréis el 5 sin marcar, ya que es primo. Los de 6 no es necesario, ya que $6 = 2 \times 3$ y ya tenéis los de 2 y 3. Los múltiplos de 7 dejando el 7 sin marcar, ya que es primo. Ya sólo queda buscar los múltiplos de 8, 9 y 10 y éstos son compuestos y múltiplos de números que ya habéis buscado, llegáis al número 11 y ahí paráis. Tenéis la tabla de los números primos.

- **La importancia de los números N (Naturales)**

Cuéntaselo a tu hijo/a, ten presente que con narraciones se ancla mejor la memoria. Los números naturales son los primeros que surgen en las distintas civilizaciones debido a que contar y ordenar elementos son las tareas más elementales en el tratamiento de las cantidades. Los números naturales son aquellos símbolos que nos permiten representar la cantidad de elementos que tiene un conjunto. Debido a la importancia de este conjunto de números se creó un símbolo especial para identificarlo, usaremos la letra N para representar el conjunto de los números naturales. Puedes de mostrarle de forma práctica a tu hijo/a, o sea contando que los números N son infinitos, no hay fin.

- **Jugar a “Enredos”**

Os divertiréis mucho con este juego que consiste en una alfombra con distintos colores repartidos por diversas zonas y una ruleta con los mismos colores que hay en la alfombra. Se va tirando la ruleta y sucesivamente se deben colocar brazo izquierdo, derecho y luego lo mismo con el pie. De esta forma, entrenará su orientación espacial.

- **Manejarse con los múltiplos**

Seguramente tu hijo/a lo sepa, pero lo recordáis que los múltiplos de un número son todos los posibles resultados de multiplicar ese número por todos y cada uno de los números naturales, con lo cual serán infinitos. Además, los múltiplos son los números que incluyen a otro número determinadas veces. El 9 no es múltiplo de 4, porque no lo incluye un número determinado de veces exactas. Vamos a jugar con uno fácil el 5, todos sus múltiplos terminan en 0 o en 5 y harás una lista por ejemplo 227, 500, 15, 366, 15.040, 642, 118, 202, 10.005. Y tu hijo/a debe localizar los que son múltiplos o no del 5. O que encuentre los diez primeros múltiplos de 5 menores a 8.047. Lo primero será que encuentre en número más próximo que termine en 5 o en 0. Será 8.045 y después irá restando de 5 en 5, 8.040, 8.035, 8.030...

- **La cotidianidad de los divisores**

Cuando un número que divide a otro produce un residuo de cero unidades, se dice que es divisor del número dividido. Por ejemplo, si divides $15:3$. El resultado es 5 y sobra 0. Se puede decir que tres es divisor de quince, ya que el residuo de la operación $15:3$, es igual a 0. Dicho de otra forma, un número es divisor de otro si está contenido una cantidad entera de veces. En el ejemplo anterior tres es divisor de quince porque está exactamente cinco veces en él. Hazle notar a tu hijo/a que las expresiones $15:3=5$ y $3 \times 5=15$ están estrechamente relacionadas. Puedes invitarle a que tu hijo/a te ponga ejemplos con otros números.

- **Pares e impares.**

Los números pares son el 0, 2, 4, 6, 8 y los que terminan en dichos números, el resto son los números impares. Los números pares, se llaman así porque se pueden agrupar en pares de dos en dos. Esta sencilla explicación es de ayuda para empezar a jugar. Puedes utilizar imágenes para que tu hijo/a busque los pares (dos pájaros, cuatro flores, seis sillas...) y los impares (un coche, tres niños, cinco asientos...) o poner números de cartón o goma eva en una bolsa y que tu hijo/a vaya componiendo pares e impares.



ESTUDIO. TÉCNICA Y FRECUENCIA

Objetivos

Estimular al niño y al joven para que aprenda a programar sus tareas, estudios, manejar técnicas de estudio.

Claves

Conocer el valor de la constancia, la gestión de esfuerzo y tiempo aplicado al estudio, satisfacción de resultados.

- **Elegir el momento adecuado**

Es importante que tu hijo/a no realice una asociación negativa con el estudio. Por eso, se recomienda que primero haga los deberes y después le permitas realizar una tarea agradable, como jugar. De esta forma no asumirá que el estudio es una especie de punición.

- **El tiempo necesario**

No es conveniente que obligues a tu hijo/a a pasar demasiado tiempo estudiando. Como regla general, conviene comenzar con periodos cortos de tiempo, al principio 10 o 15 minutos serán suficientes, para luego ir aumentando a medida que avanza el curso o según la complejidad de los deberes. En todo caso, a la edad de tu hijo/a lo usual es que mantenga un mínimo de atención entre 16' y 18' y un máximo hasta 45', lo ideal es que le dedique a la actividad de estudio sobre media hora y si necesita más hace un pequeño descanso y retoma, sería conveniente que lo hiciera todos los días.

- **Acondicionar una zona para el estudio**

La mayoría de los niños no estudian de iniciativa propia y seguramente tu hijo/a no es diferente, por lo que es importante usar todas las herramientas que tengas a tu alcance para motivarlo. Una buena idea consiste en crear una zona de estudio, que sea agradable, donde el pequeño tenga todo su material escolar a mano y se sienta a gusto.

- **Evitar las distracciones**

Los niños se distraen con facilidad, sobre todo cuando se trata de estudiar. Por eso, es conveniente que en el momento de hacer los deberes no haya distracciones. Mantén el televisor apagado y deja al margen cualquier tipo de juego. Es importante que tu hijo/a pueda concentrarse porque así acabará más rápido, se frustrará menos y el resultado tendrá mayor calidad.

- **Subdividir las tareas complejas**

Cuando los niños son pequeños, esperan una recompensa inmediata, por eso les resulta difícil visualizar el final de una tarea, sobre todo si es muy larga. Para motivarle y evitar la frustración en tu hijo/a puedes dividir una tarea en pequeños pasos. Por ejemplo, si debe aprender las tablas de multiplicar, puede dedicar una semana a cada número, así tu hijo/a no se sentirá agobiado.

- **Crear una rutina**

Crear hábitos de estudio no se limita a hacer los deberes escolares, se trata más bien de dedicarle todos los días de la semana un espacio de tiempo a esta tarea. Por eso, aunque tu hijo/a no tenga deberes, puedes pedirle que se siente un rato a leer o a escribir. También puedes buscar tareas divertidas, como hacer manualidades.

- **Planificar las tareas**

Los hábitos de estudio no se refieren únicamente al tiempo que se dedica a esta actividad, también es importante la organización. Si enseñas a tu hijo/a a estudiar, podrá hacer sus deberes en menos

tiempo ya que aprovechará mejor cada minuto. Por eso, es conveniente que le enseñes a organizar y planificar las tareas como por ejemplo, explicarle que debe empezar por las tareas más complejas y terminar con las más sencillas.

- **Reconocer su esfuerzo**

No se trata de hacerle regalos, pero es necesario que valores su esfuerzo, unas palabras de aliento o un postre que le guste para la cena pueden ser suficientes para que tu hijo/a se sienta motivado a seguir estudiando. De hecho, recuerda que los elogios y tu atención son grandes alicientes para tu hijo/a. También puedes hacerle ver lo mucho que está avanzando, para que se anime a continuar

- **Supervisión constante**

Al principio tu hijo/a necesitará ser supervisado, hasta que se instaure el hábito. Esto significa que deberás sentarte a la mesa con él hasta que termine los deberes. Poco a poco puedes ir dándole más autonomía, enfatizando en el hecho de que confías en él. No obstante, mantente pendiente de sus avances, revisando al final la tarea.

- **Observarás la atención sostenida, la memoria y la tolerancia a la frustración de tu hijo**

O sea, la concentración o la capacidad para centrar la atención en algo al margen de distracciones que presenta tu hijo/a. La memoria o la capacidad para recordar y repetir lo que estudia. Y algo muy importante la tolerancia a la frustración que tiene tu hijo/a, o si continúa insistiendo en hacer algo, aunque en el primer intento le haya salido mal... a pesar de que le cueste conseguirlo.

- **Empezar siempre a la misma hora**

No empezar más tarde de las 7, para evitar el cansancio. Primero estudiar, después los deberes. Adquirir la costumbre de utilizar medios digitales de forma puntual para consultas, o preparar preguntas del examen. Constancia anotando en la agenda tareas por realizar o acabadas, fechas clave, recordatorios...

- **Iniciar a estudiar 2 o 3 días antes, para adquirir la costumbre de preparar con antelación**

Multiplicaciones, divisiones, clasificación del mundo animal, conceptos avanzados de lengua,... Es la edad en la que, además de avanzar en la lectura comprensiva, se puede aprender a hacer esquemas sencillos, que ayudarán a retener contenidos, y prepararán para el subrayado, uno o dos años más tarde. Ayuda mucho disponer de recursos complementarios como regletas matemáticas o aplicaciones específicas. Los profesores pueden ofrecer a través del blog de clase consejos, webs de interés, experimentos, iniciativas de colaboración...

- **Pauta para hacer deberes**

Primero estudiar la pregunta y repasar lo aprendido en clase y después responder a los ejercicios.

- **Aprender a ser estudiante estratégico no repetitivo**

O sea que tu hijo/a planifique, regule y evalúe su propio proceso de aprendizaje, lo que le llevará tanto a aprender significativamente el contenido que estudie como a 'aprender a aprender'.

- **Tomar "apuntes" a mano**

La mejor manera de retener ideas es escribiéndolas. Aunque estemos en la era de la tecnología y tu hijo/a sea nativo digital, hay que evitar que todo sea ordenador y tablet. Cuando se escribe en un teclado, la velocidad hace que el cerebro no llegue a procesar los conocimientos de la misma manera que cuando se hace a mano.

- **Lectura del texto**

Es conveniente que tu hijo/a haga una primera lectura del texto, esta lectura ha de ser en profundidad, en la que tu hijo/a entienda lo que lee. Si hace la lectura en voz alta, fomentará la concentración y atención. Tu hijo/a tiene que centrarse en comprender lo que está escuchando. La lectura la hará una primera vez, y antes de hacer una segunda lectura, intentará hacer un esfuerzo por recordar todo lo que pueda del contenido.



ADAPTACIÓN SOCIAL

Objetivos

Incentivar el contacto social del menor, el gusto y la satisfacción por las relaciones, identificar las emociones.

Claves

La desadaptación social se hace no se nace, fomentar las habilidades sociales, conocer las propias emociones y las de los demás.

- **Cuida su autoestima**

Una sana autoestima, le dotara de la fuerza necesaria para enfrentarse a los demás y desenvolverse sin miedo a ser juzgados.

- **Ayúdale a desarrollar habilidades sociales y estrategias para relacionarse**

Para ello procura un ambiente rico en relaciones sociales con diferentes personas de diferentes edades desde un principio.

- **Procura que tenga diferentes actividades en las que pueda relacionarse con iguales**

A veces pueden tener dificultades en un determinado círculo social, pero no en todos. Por eso procurarle diferentes círculos en la manera de conseguir que se desenvuelva, puedes probar con los compañeros de clase, algún deporte, actividad, vecinos, familiares, grupos de fiestas tradicionales del lugar...

- **Enséñale estrategias para resolver conflictos**

Atención, no se las soluciones tú. Prueba a ensayar la solución o las maneras de proceder con él.

- **Dale autonomía para enfrentarse a sus retos sociales**

Es importante que tenga confianza en sí mismo y para ello tiene que hacerlo solo.

- **Es único e irrepetible**

No le etiquetes, juzgues o compares con otros niños o niñas. Muéstrale tu apoyo y cariño

- **Pon atención si tu hijo tiene cambios en su sociabilización**

Descarta que pueda tener otros problemas desde físicos, psicológicos, así como de acoso escolar.

- **¿Quién es el coche y quién el conductor?**

Tu hijo/a con este juego practicará habilidades de comunicación dirigiéndose a otros con instrucciones verbales y confianza. Jugarás al abierto y necesitarás marcadores de límites para señalar un gran espacio rectangular donde todos quepan pero que al mismo tiempo se verán forzados a caminar alrededor de cada uno. Si puedes invitar a participar sobre diez niños mejor. Pregúntales si alguno sabe conducir y si lo ha hecho, aunque sea en un coche parado. Les dices que ahora van a tener la oportunidad de hacerlo y que tendrán que cuidar mucho su automóvil, su coche confía que lo conducirán atentamente para no tener accidentes ni chocar con otros. Tienen un coche muy caro. Cuídenlo. Habrá premios para todos los que respeten su automóvil. Pídeles que se coloquen en parejas, en cada pareja un niño es el coche y el otro el conductor. El coche mantendrá sus ojos cerrados mientras el conductor lo conduce. El objetivo del conductor es conducirlo alrededor durante un período de tiempo determinado (2 minutos), sin chocar. El conductor le dirá al coche que se mueva hacia delante colocando ambas manos sobre sus hombros. Para pararse el conductor quitará sus manos. Para ir a la derecha golpeará suavemente con su mano derecha, para ir a la izquierda golpeará suavemente con su mano izquierda. El conductor y el coche no pueden hablar. Cuando el período de tiempo haya terminado haz que las parejas intercambien los papeles.

Reflexiona con los niños, llévalos a un espacio cómodo. Pídele a cada niño que complete la siguiente oración: 'Me gustó más ser el... (coche o conductor), ¿Por qué?'. Después pregunta ¿Alguien encontró difícil ser el coche?, ¿Por qué?, ¿Qué hizo tu conductor para hacerte sentir seguro o inseguro?, ¿Los coches confiaron en sus conductores?, ¿Por qué?, ¿Alguien cuando fue coche mantuvo sus ojos abiertos?

- **¿Qué programa, qué espectáculo, qué tema es?**

Puedes jugar al abierto o en casa, reúne algunos niños con tu hijo/a, aunque también pueden participar adultos. Van a practicar cooperación, atención y concentración. Sólo necesitas un reproductor de música con temas televisivos de programas que siga tu hijo/a y los niños, melodías de películas, de video juegos... y hojas de papel y lápices para cada participante. Dependiendo del número de participantes se puede hacer en pareja o en dos grupos. De todas formas, si sólo fueran dos tú harías de director de orquesta poniendo las primeras estrofas de un tema para ellos conocido e interrumpes, en unos pocos segundos tienen que adivinarlo y escribirlo en su hoja, después tararearlo y mejor si es con la letra. Si son más de dos o si son muy prácticos cada 'grupo' prepara su repertorio de temas para que el otro adivine, tienen que colaborar entre sus miembros para lograrlo. Cuando concluye un grupo se hace el juego a la inversa. Gana el grupo que más ha acertado.

- **¿Qué será?**

Tu hijo/a y los niños aprenderán comunicación, observación y seguimiento de instrucciones. Reúne a los niños que puedas en tu casa. Pregúntales a los niños, ¿quién de vosotros es bueno adivinando indicaciones no habladas? Necesito un voluntario. El voluntario debe salir de la habitación. Mientras está afuera el resto de vosotros pensará en una indicación sencilla para que el voluntario la siga cuando regrese. Explica las reglas que no pueden hablar con el voluntario cuando vuelva, que el grupo puede comunicarse con mímica y aplaudiendo. Aplaudirán fuerte cuando el voluntario esté cerca de seguir la instrucción, y no aplaudirán si no se acerca del todo. Se le dará una ovación de pie cuando lo logre. Las reglas para el voluntario deben ser simples, guía al grupo para que decidan una instrucción apropiada. Por ejemplo, el voluntario puede ser dirigido a venir a la habitación y recoger un pedazo de papel, cambiar una silla de sitio, colocar almohadones, tocar unos libros... Establece un tiempo límite para seleccionar la indicación. El voluntario puede necesitar alguna pista. La mejor manera para descubrir la instrucción es empezar a hacer cosas alrededor de la habitación. Anima al voluntario a permanecer activo. Si parece desconcertado, ayúdalo. Prueba varias rondas con diferentes voluntarios. Habla acerca de las diferentes rondas. Pregúntale al grupo que fue lo que hizo que algunos voluntarios tuvieran más éxito al encontrar la solución que otros. Trabaja con el grupo para identificar aquellas cosas que facilitaron la comunicación. Concluye hablando acerca de la relación entre el voluntario y el grupo, hazle notar a los niños que la comunicación no puede recaer sobre una sola persona, esto es una relación de dos vías.

- **Celebro mi nombre**

Trabajarás con esta actividad la autoestima, la solidaridad y la amistad. Aprovecha una vez más y reúne en tu casa a niños que participen con tu hijo/a. Vas a necesitar una tarta, velas, cartulinas con los nombres o materiales para hacerlos (revistas, marcadores, colores...), si te gusta más, también puedes acompañar con música. Empieza explicándoles a los niños que cada vez que alguien los llama por su nombre está llamando todas las cosas hermosas y abundantes que ellos tienen en su persona, y que además piensen que su nombre es una de las palabras que más han oído en toda su vida y que por eso su nombre merece tener una fiesta de reconocimiento. Cada uno de los niños va a hacer un cartel con su nombre, usando material reciclable, papeles de colores, revistas, marcadores... También pueden compartir con el grupo la historia de su nombre, porqué los llamaron así, quién de su familia se llama como ellos, cuál es su diminutivo si lo tienen... Cuando todos han hablado y compartido, se celebra cantando el 'cumple nombre feliz', que es la misma música del cumpleaños feliz pero con esta letra, 'cumple nombre feliz me deseo a mí, es un nombre hermoso que es fantástico para mí'.

- **El protagonista de mi día**

Importante para tu hijo/a que se familiarice con la solución de problemas, la expresión de los sentimientos, la solidaridad, y el espíritu de superación. Escoge una fotografía de un niño que no conozcáis. Se lo vas a presentar a tu hijo/a y a los niños que estén con vosotros, le pondréis juntos un nombre, será el protagonista del día. Inventarás una historia y les dirás como llegó hasta vuestras vidas. Recaltar que es un niño muy especial que les va a hablar sobre sentimientos de tristeza, rabia, miedo, nerviosismo, alegría... Coloca a los niños en círculo y comienza la charla diciendo algo como: 'vamos a imaginar que 'fulanito' está muy triste hoy. ¿Qué pensáis que le pasó a...? Invita a los niños a describir que creen ellos que le pasó a... Puedes comenzar la historia como sigue a continuación: 'Fulanito está triste porque un amigo de él va a cambiar de colegio', 'Fulanito tiene miedo porque su padre se ha quedado sin trabajo y su madre está muy nerviosa', 'Fulanito está muy enfadado porque alguien robó su estuche'. La idea es hacer que el 'problema' de fulanito sea similar a un problema que tenga alguno de los niños del grupo, pero que no sea exacto. Evitar que los ejemplos sean muy duros, puedan asustar a los niños en vez de educarlos. Los niños se pueden beneficiar de la discusión oyendo y ofreciendo sus propias opiniones. Se les pide a los niños que ofrezcan ideas que puedan ayudar a fulanito a solucionar su problema. Alguno de los niños puede expresar de querer transmitir afecto a fulanito. Luego le das las gracias a los niños por las ideas aportadas. Buen juego para cuando alguno de los niños del grupo está triste, enojado o con miedo, se les enseña que las experiencias que producen emociones muy fuertes como estas son parte de la existencia humana. También les enseña a los niños que aprender a expresar estos sentimientos nos ayuda a entendernos unos a otros.

- **Mantener el equilibrio con tu ayuda**

Conseguirás con este juego ayudar a tu hijo/a con el desarrollo psicomotriz, a generar solidaridad, cooperación y a superarse. Vas a necesitar saquitos pequeños en los que pondrás legumbres secas, cuerdas, juguetes, sillas, quizás algún taburete. Si son más de tres niños los que acompañan a tu hijo/a será más divertido. Montarás una carrera de obstáculos dentro de casa con los saquitos de legumbres. Los niños se colocan los saquitos en la cabeza y se mueven a través de una trayectoria que hayas demarcado con cuerdas y objetos (también puedes emplear figuras adhesivas en el suelo). La idea es que recorran un camino con obstáculos varios (sobre sillas, debajo de mesas...) sin que se les caigan los saquitos de la cabeza. Si se les cae, deben regresar al punto de partida e intentarlo de nuevo. Lo pueden hacer ayudándose unos a otros. Si a un niño se le cae el saquito, el otro se agacha con cuidado y se lo recoge. Pero si a éste se le cae también, queda detenido hasta que otro le ayude y así sucesivamente. El juego se establece sobre la base de 'seamos amables' y 'juguemos a cuidarnos'. La reflexión consistirá sobre de qué manera se han cuidado (o han sido solidarios) en este juego, ¿cómo se sienten? (alegres, tranquilos, nerviosos, enfadados...), ¿cómo solucionamos el problema cuando se cayó el saquito?, ¿cuál es la diferencia entre hacer el juego solos o con la ayuda de los otros?, ¿cómo se siente colaborar con un niño con el que no se ha jugado antes mucho?, ¿cómo se puede hacer esa cooperación en otros sitios como podría ser en clase o en el patio de recreo?

- **Reconoce a la persona enigmática**

Este es un juego de amistad, cooperación, autoestima y respeto a las diferencias. Le explicarás a tu hijo/a y a los otros niños que participen que tú estás pensando en alguien del grupo y quieres que ellos adivinen quién es, les vas a dar algunas claves que los ayudará a adivinar quién es. Empiezas con una característica común y gradualmente vas siendo más específico. Los niños deben levantar sus manos cuando ellos creen que saben quién es la persona. Para que les quede claro puedes comenzar por ti mismo, puede decir algo como: 'a esta persona le encantan las mascotas, esta persona trabaja para el bienestar de las personas, esta persona es alta, le gusta la música y habla italiano'. Continuar después con algún niño del grupo. Cuando llevéis algunas rondas, invita a uno de los niños a seleccionar a otro niño y dar claves sobre él. Este juego remarca el hecho de que conocer más sobre los demás es una parte importante de la amistad, que cada uno es diferente y enriquecedor. Destacar que todos tenemos muchas cualidades que nos hacen 'particulares' e irrepetibles.



DESOBEDIENCIA

Objetivos

Comprender al menor, reconducir y modificar su comportamiento respecto al incumplimiento de normas, así como motivarlo.

Claves

Calma, amor, firmeza, disciplina, dedicación.

- **Destierra “porque sí y porque no”**

Explícale a tu hijo/a las razones por las que le pides o le prohíbes que haga algo. Esta información deberá ser apropiada para la edad del niño. Te puede costar algo de tiempo y dedicación, pero el beneficio en la educación de tu hijo/a a medio y largo plazo será inmenso generando respeto, comunicación y asertividad.

- **Consensua con tu hijo determinadas normas y reglas**

Si tu hijo/a participa en la creación de las reglas, de las pautas muy probablemente se sentirá más responsable y las comprenderá mejor. Este hecho contribuirá positivamente a que cumpla lo indicado. Por tanto, es importante que empieces a dejarle negociar contigo las exigencias y las consecuencias de su cumplimiento o incumplimiento, escuchando sus razonamientos. En último término, seréis los progenitores que decidiréis.

- **Cumple con lo que acuerdes**

Para motivar a tu hijo/a para que cumpla aquello que más le cuesta, le daremos la indicación de manera positiva, explicándole que, cuando la cumpla obtendrá algo beneficioso. Por ejemplo: 'después que recojas tus juguetes y te duches, jugaré contigo un rato antes de la cena'. Piénsalo bien antes de prometer algo que no puedas cumplir, este es un principio que tienes que tener presente a lo largo de toda la educación con tu hijo/a.

- **Cuidado que el incumplimiento no sea peligroso**

Si el incumplir las normas implica una acción peligrosa para tu hijo/a o para los demás (cruzar la calle sin mirar, romper objetos, lanzar golpes...), mostrarás una expresión y tono de voz firme y le dirás '¡no!' o '¡basta!' Si es necesario, parará físicamente su acción. Luego, le retirará un privilegio.

- **Tiempo fuera**

Cuando tu hijo/a incumple las normas a pesar de reiterados avisos por tu parte, no pierdas el control. Aplica el tiempo fuera o la pausa obligada. La técnica del tiempo fuera se utiliza para eliminar conductas desadaptativas. Pondrás a tu hijo/a en su 'rincón de pensar' o en la 'silla de pensar' para que reflexione sobre su comportamiento entre seis y ocho minutos (aumentará un minuto por año cronológico del niño) y sin poder disfrutar de las condiciones habituales de su medio con refuerzos agradables.

- **¡Ojo con las recompensas!**

Recompensar, reforzar no es como decir buenos días, no le quites su valor. Hoy en día los niños suelen tener todo lo que quieren, incluso cuando sus padres no tienen una magnífica situación económica, todos los últimos juguetes, consolas, ordenadores, cámaras de fotos, móviles... Son grandes consumistas, son máquinas de pedir y de comprar, 'cómprame una chuche, quiero los cromos, cómprame ese muñeco, quiero un videojuego...', está en ti no permitir esto y educar a tu hijo/a para que se valore a sí mismo, al esfuerzo, al costo de las cosas y a ganar respeto y consideración.

- **Las recompensas y privilegios que des a tu hijo deben estar adaptados a sus gustos particulares**

Lo que para un niño es una recompensa, no tiene por qué serlo para otro. Para un niño ver la tele quince minutos más antes de acostarse puede ser un premio y para otro no. Para un niño que come muy mal escoger la cena del sábado es un premio y para otro que come de todo no tanto. Desde el conocimiento de tu hijo/a establece un listado de refuerzos positivos 'premios' concretos para él. Los premios deben variarse con cierta frecuencia para evitar la saciación, es decir, que tu hijo/a se cansa de recibir siempre los mismos premios y dejen de hacerle efecto.

- **Los premios deben darse en proporción a la importancia y dificultad de la conducta que se desea premiar.**

Los grandes premios sólo deben darse si se trata de un comportamiento adecuado que nos parezca importante y que le suponga un esfuerzo al niño. No se debe regalar al niño una consola por un aprobado en mates, por ejemplo.

- **Observa si está reclamando tu atención**

La mayoría de las conductas inadecuadas de los niños son una forma de reclamar la atención de sus mayores. Conviene que te hagas consciente cómo muchas veces a través del llanto, los gritos o el negarse a obedecer, puede conseguir ser atendido o 'salirse con la suya', dejando algo que no quería hacer sin hacer. Pero especialmente obteniendo tu atención.

- **Prepárate para ignorar ciertas conductas de tu hijo**

La primera advertencia que para ignorar conductas inadecuadas se debe estar en un espacio de seguridad y tu como adulto controlar la situación. Hecha la anterior puntualización va a consistir en que no reacciones al mal comportamiento de tu hijo/a de ninguna manera, no decir nada al respecto, no mostrar ninguna expresión facial o hacer gestos. No focalices a tu hijo/a cuando esté actuando, mirará hacia otro sitio, le darás la espalda, te apartarás disimuladamente todo lo posible, saldrás de la habitación si es necesario. Hacer como si se estuvieras ocupado en otra cosa y no te dieras cuenta de lo que está pasando, hablar si es posible con otra persona, tararear, subir el volumen de la radio, mirar al techo, hablar con uno mismo de sus cosas...todas son formas eficaces para no prestar atención. Prestarás atención después de que tu hijo/a haya parado de comportarse de forma inadecuada, sonriéndole, mirándole o hablándole, con elogios y gestos de afecto. Que vea que cuando se porta bien es cuando capta tu atención, no de otra manera. Debes prepararte que, al ignorar el comportamiento de tu hijo/a, en un primer momento, las conductas empeoran antes de mejorar. El niño, al principio, intentará atraer una atención a la que está acostumbrado, mediante más llantos, quejas, gritos...pero no debes abandonar. Puedes anotar el tiempo que duran las rabietas o las quejas, o contar las veces que se producen, para así comprobar los progresos que se hacen. Aunque parezca que las pataletas duran una eternidad, se pueden medir en segundos o minutos. Cuando compruebes que los quejidos duran diez minutos el día que no se le compra una chuchería, y ocho minutos al día siguiente, te animarás a seguir con la táctica.

- **Asegúrate que ha entendido lo indicado y firmeza**

Verifica que te ha entendido adecuadamente. Escúchale con atención cuando intente dar una explicación. Si es un argumento que entiendes que es una pura excusa, utilizarás la expresión «de todos modos». Por ejemplo, «ya se que te gusta el juego que estás haciendo, pero de todos modos, quiero que pongas ahora la mesa porque ya es hora de cenar». No hay que entrar en debate con él.

- **Mantén la serenidad, piensa y actúa**

Tu hijo/a ha hecho algo incorrecto y estás enfadado con él. Reñirle, castigarle, catalogarle o ridiculizarlo no va a conseguir que la próxima vez lo haga mejor o sea frases del tipo 'a ti te pasa algo, no es normal lo que acabas de hacer', 'eres un inútil, un estúpido, se acabó, te has quedado sin salir durante el fin de semana'...Hacerle sentir mal no va a conseguir que tu hijo/a aprenda de sus errores, ni que recapacite. Se sentirá mal consigo mismo ('soy malo, soy tonto, no sirvo para nada...') o contigo ('te odio, la culpa es tuya, esto es una injusticia, ojalá te murieras...') y no pensará en rectificar sino que concentrará todas sus emociones en odiarte, sentirse incomprendido o echarte la culpa de todo.

- **Lleva registros de conducta**

En estos casos, te será de mucha ayuda los registros para anotar las conductas que incumple tu hijo/a. Cuando no sepas cómo reaccionar, cuando te encuentres despistado, cansado... es muy conveniente que anotes qué es lo que ha sucedido en esos momentos que tu hijo/a se ha hecho el despistado, pero para hacerlo de forma eficaz, mejor que hagas un registro. Si te es más cómodo coge un folio cuadriculado en el que harás cuatro sencillas entradas, en la parte superior colocarás cuadro de registro de conductas que incumplen pautas, justo debajo el nombre de tu hijo/a y su edad precisa, después seguirás este orden, 1. Día y hora, 2. Situación, dónde estáis, quiénes y qué hacéis, 3. Conducta obstáculo, qué dice o qué hace tu hijo/a, 4. Respuestas de los padres y/u otras personas presentes. Pongamos el ejemplo que estáis los padres con vuestra hija en el comedor, la cual está pintando y vosotros le decís 'Paula deja eso y haz los deberes'. La niña sin ni levantar la mirada os contesta con un 'que me dejéis en paz' y al poco añade 'diez minutos más', mientras tanto vosotros le habíais contestado a su primera impertinencia con un 'ya está bien, Paula. Vete a hacer los deberes', sucesivamente un '¡Paula por favor vete ya!' y para rematar habéis concluido con un '¡Pero sólo 10 minutos!'. Esta situación y otras semejantes son muy frecuentes en la crianza de tantos niños y no lejanas de la cotidianidad, pero este simple ejemplo muestra cómo han hecho lo contrario de lo que deberían. Al final esta niña ¡se ha salido con la suya! y ellos han actuado incorrectamente, pues le han enseñado que, contestando mal, no haciéndoles ni caso e imponiendo ella las condiciones, sus padres terminan cediendo. La siguiente vez hará algo parecido, pues le ha dado buen resultado utilizarlo.

- **Ten presente, tu hijo es observador nato**

Siempre tener en cuenta que los niños aprenden a hacer, sentir y pensar aquello que ven y oyen más que lo que se les ordena que hagan. Si educas al niño para respetar ciertas normas, vosotros debéis dar ejemplo. Sois los modelos de identificación en los que el niño se va a fijar. No podéis castigarle por gritar o ser violento si vosotros mismos perdéis el control con frecuencia y empleáis malas palabras, insultos, gestos agresivos o desesperados cuando os enfadáis. Del mismo modo es inadecuado que le enseñéis verbalmente o incluso le impongáis cumplir con sus compromisos y tareas y vosotros no lo hagáis, o algo que casi es un estribillo familiar decirle que no debe mentir y luego hacer peculiares compromisos por tonterías como 'esto no se lo decimos a tu madre o a tu padre', a no ser cosas muy excepcionales como preparar una sorpresa agradable para el otro progenitor y además se le explica al niño el por qué.

- **Sin ambigüedad o confusión en la restricción**

Cuando utilices el castigo, la restricción, asegúrate de que la consecuencia negativa que sigue a un mal comportamiento no suponga de alguna manera una recompensa para el niño. Por ejemplo, si mandas al niño a su habitación, cuando en ésta tiene el ordenador, sus juguetes, libros... seguramente no supondrá un castigo para él y con alta probabilidad será casi un premio para hacer lo que quiera. Quizás mediante el supuesto castigo, consigue dejar sin terminar un trabajo para el colegio, porque lo has mandado castigado a su habitación por pelearse con su hermano cuando estaban haciendo las tareas escolares bajo tu supervisión. E incluso puede que haya provocado la situación porque te conoce, para salirse con la suya.

- **Reconoce y valora sus buenas conductas**

Muchas veces tendemos a responder sólo ante las malas conductas y esto hace que el niño perciba a veces que la única manera de recibir atención de sus padres es comportándose mal. Ejemplo: Manuel y Erick están jugando tranquilamente en su cuarto y nadie les dice lo bien que se están portando al compartir los juguetes y jugar juntos sin pelearse. Pero poco después empiezan a discutir por una tontería y papá les grita y les castiga inmediatamente. Las conductas positivas normalmente pasan desapercibidas, ya que damos por hecho que es la 'obligación' del niño comportarse de esa forma. Hay que pillar al niño haciendo también algo correcto, no siempre lo inadecuado.

- **Quita la atención de la conducta que no quieres y ponla en la que te interesa**

Atiende a los comportamientos positivos de tu hijo/a. Esto consiste en reforzar la conducta contraria a la que se quiere eliminar, es decir, debes ignorar los comportamientos que no te agradan y sólo

prestar atención a los que te gustan. Un ejemplo práctico si tu hijo/a se levanta constantemente cuando está haciendo los deberes, sólo lo reforzarás con palabras amables cuando lo veas permanecer sentado trabajando. Si a la hora de comer está 'mareando' el contenido en el plato, sólo pondrás atención cuando coja el tenedor correctamente y elogiarás la forma en que está comiendo. Si tienes más hijo/as o hay otros niños presentes, puedes dirigir tu atención hacia los niños que se están portando adecuadamente para que quiera imitarlos, atención sin comparaciones. Por ejemplo, si tu hijo/a está continuamente levantándose de la mesa mientras los otros están sentados comiendo, lo más apropiado es elogiar la conducta de los niños que están sentados correctamente, hablarles, sonreírles, y hacer caso omiso del que va de un lado para otro.

- **Usa elogios concretos**

Hay que decirle a tu hijo/a exactamente lo que ha hecho bien. Cuanto más concreto sea el elogio, mejor comprenderá el niño lo que ha hecho bien y será más probable que lo repita. Por ejemplo, una mañana ves que tu hijo/a se ha hecho la cama, y cuando te lo encuentras en el baño peinándose le expresas 'muy bien, cariño'. Tu hijo/a no sabrá si te refieres al hecho de que se ha hecho la cama o a que se esté peinando. Es mejor decir 'Has hecho la cama muy bien esta mañana'. Elogiar el comportamiento y no la personalidad. En lugar de 'eres un niño muy bueno', concretiza la acción por ejemplo 'qué bien has hablado a la mamá'. No se puede generalizar, ni en lo bueno ni en lo malo.

- **Encomia según las preferencias y reacciones de tu hijo**

Los abrazos, los besos y otras señales físicas junto con palabras de aprobación suelen ser muy eficaces en los niños más pequeños. Sin embargo, a algunos niños un poco mayores les gusta ser elogiados discretamente. Puedes tener establecidas ciertas señales con tu hijo/a tales como un guiño o levantar el pulgar que le indiquen que has notado su buen comportamiento. Quizás le gusten más insinuaciones simpáticas que elogios directos. Por ejemplo, 'celebramos hoy algo especial con esta mesa espléndida' puede ser mejor que decir 'has puesto bien los cubiertos y los platos'. También se puede elogiar al niño delante de otras personas para que el niño lo oiga.

- **Conviértete en un "disco rayado"**

Esto consistirá en que le repitas tantas veces como sea necesario una negativa a determinada petición de tu hijo/a. Imagínate que tu hijo/a insiste en picar unas papas antes de la cena, tú le explicas de forma razonada y una sola vez 'no puedes comer papas antes de la cena porque te quitará el apetito y luego no querrás el pescado'. A partir de ahí, como respuesta a sus súplicas, le repetirás tu negativa de una forma breve 'No comerás nada antes de la cena'. No importa lo creativos e ingeniosos que sean sus argumentos, te limitarás a repetir 'No comerás nada antes de la cena'. Si tu hijo/a es de los que le cuesta aceptar un no como respuesta te funcionará muy bien, así como si es de los que ha aprendido que con insistencia obtiene resultados ya que los demás por aburrimiento ceden al final. Es importante que seas firme y constante. Lo tienes que hacer en un tono relajado, sin enfadarte, simulando prestar poca atención a la petición de tu hijo/a, siempre con las mismas palabras.

- **Reprender, cómo y cuándo**

Debes hacerlo inmediatamente después de la conducta inadecuada del niño, en privado. Si riñes al niño en público es posible que la atención que le presten otras personas, en lugar del efecto de castigo, tenga un efecto de premio, o que le genere rencor al niño por 'humillarle' en público. La riña debe ser enérgica, firme, pero no excesiva, no hace falta gritar, debe hacerse tranquilamente, con serenidad. Debe ser breve, no debe entrarse en discusiones con el niño, ni atender a réplicas poco razonables, porque te arriesgas a entrar en una discusión sin fin, sobre todo si tu hijo/a quiere tener siempre la última palabra, y porque, además, recuerda que los niños, habitualmente desconectan a los dos segundos de comenzar a 'soltarles el sermón'.



ANSIEDAD

Objetivos

Ayudar al menor a distenderse y relajarse, así como expresar sus miedos y el poder afrontarlos.

Claves

Acompaña y atiende a tu hijo, no infravalores su angustia y ansiedad, establece una comunicación abierta con él para saber qué le preocupa y pone nervioso.

- **Genera una rutina que favorezca que tu hijo tenga periodos donde poder relajarse**

Es frecuente que tu hijo/a, no obstante su edad, esté sometido a prácticas diarias cargadas de tareas y obligaciones, por ello, es necesario que le ayudes a buscar actividades, momentos, donde poder descansar y desconectar.

- **Da importancia a lo que expresa, en especial cuando habla de cómo se siente**

Aunque como adulto pienses que sus problemas son 'pequeñas cosas', como niño sus dificultades, vivencias le pueden generar grandes preocupaciones que deben ser atendidas.

- **Averigua que es lo que le puede estar estresando**

Son muchos los factores que pueden generar ansiedad y, en ocasiones, seguramente no será capaz por sí mismo de identificar la raíz del problema. Es vital saber cuál es el causante de la sintomatología ansiosa para así poder realizar los cambios y/o intervenciones necesarias.

- **Siempre debes ser un ejemplo para tu hijo**

Si le muestras una forma de afrontar los problemas o temores de manera negativa o ansiosa, es probable que reproduzca este patrón de conducta. Mantén la calma, siendo un modelo apto y adecuado para resolver los problemas, servirá para que tu hijo/a disponga de un mayor número de estrategias eficaces para hacer frente aquello que le preocupa.

- **Fomenta su autoestima**

Recuérdale situaciones pasadas donde consiguió logros o donde venció obstáculos de tal manera que sean fuente de motivación en el enfrentamiento de nuevas metas. Además, puedes recordarle y especificarle los recursos que le fueron útiles en aquel momento para que así pueda usarlos ante las nuevas situaciones de temor.

- **Proporcióname un ambiente de amor, seguridad y confianza**

Es vital para asumir nuevas experiencias que tu hijo/a sienta apoyo por tu parte, así como transmitirle la confianza suficiente de que dispone de capacidades para lograr lo que desea.

- **Ayúdame a sustituir todos aquellos pensamientos, ideas o creencias negativas que le impiden alcanzar sus objetivos por otros más positivos y adaptativos**

Estos pensamientos, 'no puedo', 'no soy capaz', 'voy a hacerlo mal'... puede verbalizarlos en situaciones del día a día, y en ese mismo instante puedes ofrecerle un pensamiento alternativo, 'voy a intentarlo', 'yo puedo con esto'... para aumentar las probabilidades de que se enfrente a las situaciones que teme.

- **Cuando muestre temor o ansiedad ante alguna situación, manifiéstame apoyo, dale ánimos y soporte**

Una vez hecho esto, puedes hablar con él y modificar sus pensamientos derrotistas en otros con opciones, recordarle que ya consiguió en otras situaciones superar esa dificultad y si es algo nuevo a lo que se va a enfrentar hacerle recapacitar que también ha conseguido realizar hasta ahora cosas que inicialmente eran desconocidas para él.

- **Enséñale a exponerse a lo que teme de forma gradual**

Quizás exponerse directamente al objeto o situación temida es muy complejo para él, pero antes de llegar a ello se pueden hacer pequeños acercamientos, los cuales deberán ser reforzados porque suponen pequeños éxitos que le motivarán para alcanzar el objetivo final.

- **Te envió una carta mi querido amigo**

Parece algo de otro tiempo con un tono nostálgico, pero es eficaz. Una buena manera de trabajar con la ansiedad es pedirle que escriba una carta para él mismo como si fuera su mejor amigo pensando en las cosas que le diría y aconsejaría a su amigo que ahora lo percibe lejos y que sabe que está angustiado y nervioso. Escribirla le brindará contención y calma, además tú como padre puedes darte cuenta al leerla exactamente de cómo se siente.

- **Comunica con él, hablando menos y escuchando más**

Puede ser que muchas veces te sientes a hablar con tu hijo/a, para 'bla,bla,bla' y decirle qué hacer, explicándole en lo que está mal y lo que tiene que hacer para estar bien, usando lenguaje muy básico de bueno o malo y creyendo que tu hijo/a con eso cambiará. No funciona así, en realidad, es un poco al revés. Se trata de que te sientes a escuchar, y descubrir el inmenso e increíble mundo que está sucediendo dentro de tu hijo/a. Se trata de que le preguntes '¿de qué tienes miedo? ¿qué te preocupa?', sin responder cosas como 'no pasa nada', 'no tienes por qué preocuparte' y mejor responder cosas como... 'te entiendo, en algún momento cuando era niño también sentí miedo,' 'te entiendo... yo te acompaño y juntos vamos a encontrar la forma de que te sientas mejor!'

- **Explícale lo que está sintiendo, sin censurar o minimizar lo que te cuenta**

Una vez que lo escuchas puedes entonces explicarle lo que le está pasando. Tan esencial como 'estás creciendo', 'te sientes con miedo porque no sabes lo que va a pasar', 'te sientes presionado por sacar buenas calificaciones', 'te sientes comparado', 'sientes que necesitas más atención de mí', 'no tienes claro qué pasa con nosotros'...Reflejarle lo que le está pasando como si fueras su propio espejo, es de gran ayuda. Lo que sea que tú percibas que está sintiendo, devuélveselo, pues él o ella no sabe lo que siente y el descubrirlo y ponerle palabras ayuda mucho para empezar a gestionarlo. Imagínate la angustia de sentir una cantidad de cosas dentro y no saber qué es eso.

- **Obtén ayuda profesional**

Busca el profesional o profesionales, así como cuál puede ser la intervención que puede ser más eficaz para ayudar a tu hijo/a con TOC. Trabaja de forma conjunta con estos profesionales para garantizar mejores resultados. Si tu hijo/a es un adolescente, o tiene la edad suficiente para entender qué le ocurre, manténle informado y que colabore en la búsqueda y aceptación del tratamiento.

- **Mantén un contacto próximo con el centro escolar**

Como padres mantened una estrecha relación con el centro escolar de vuestro hijo/a, con maestros y profesores, estando coordinados. Así mismo es más que conveniente estar coordinados y en colaboración con cualquier evento que realice vuestro hijo/a: monitores de deporte, de tiempo de ocio, asociaciones infanto juveniles...

- **Hazle ver que es maravilloso vivir en el momento presente**

Los niños en general saben vivir el presente, pero de repente, tu hijo/a empieza a escaparse de él, y se trata de que le ayudes a regresar a lo que ya sabe hacer desde que nació, y que juntos podáis disfrutar de actividades en el momento presente. Empieza tú por hablar de lo que está pasando en el momento presente y no de lo que fue o será, habitualmente somos nosotros los adultos los que olvidamos el presente, parloteando sobre lo que hicimos o vamos a hacer y con ello contaminamos a nuestros niños dándoles un pasaje de desconexión con el presente. Realiza con tu hijo/a actividades donde no tengas que estar 'encima de él o ella' dirigiendo, delimitando, regañando... Interactúa en la naturaleza, rompe la rutina. Lleva a cabo actividades como ir a patinar, andar en bici, ir a algún lugar a nadar, hacer senderismo, contemplar una noche estrellada en el campo, cualquiera de ellas desmonta la cadena habitual de tecnología-tarea-exigencias...

- **Revisa su dieta de alimentos y la disponibilidad con la tecnología**

Sin rigideces y extremismos, pero sí hacer notar que es algo muy importante bajar la cantidad de azúcar y colorantes en la dieta de los niños, así como en disminuir radicalmente el tiempo que pasan frente a una pantalla. Sí es costoso, pero estas dos cosas están estrechamente relacionadas con el estrés, la ansiedad y el déficit de atención en los niños, y se sabe que químicamente, a nivel de cerebro, el azúcar, los colorantes y las pantallas constantes, tienen un efecto nocivo. Seguro que no ha pasado tanto tiempo desde tu niñez, o si, pero recordarás la necesidad de continua actividad física que tenías. Un niño está hecho para estar en movimiento la mayor parte del día, es además a través del ejercicio físico que conecta las neuronas en su cerebro y aprende, piensa que cuando le facilitamos el consumo de más azúcar, va acumulando más energía aún, y si no la 'quema' porque transcurre demasiado tiempo sentado ya que si a las horas de clase le añadimos las de una pantalla, sea ésta la que sea, ya tienes una 'bomba de relojería', y ¿cómo puede salir de su interior ese 'combustible almacenado'?, pues en muchas ocasiones con angustia, desesperación, ansiedad, 'escenitas'. Hazte consciente que es muy importante que del 50 al 80% del día tu hijo/a esté en movimiento y que su dieta sea equilibrada, no dejando pasar más de cuatro horas sin alimentos, ya que el azúcar corporal baja y eso también genera desequilibrio. Destierra de tus armarios los alimentos con colorantes y azúcar añadidos. Olvida lo de 'consolar' su ansiedad con golosinas, chucherías, pasteles...

- **Ayúdale a canalizar eso que siente**

Una vez que lo has escuchado y le has explicado qué le pasa, ahora se trata de que lo ayudes a canalizar lo que siente. Esto lo puedes hacer con una hoja y colores, diciéndole que dibuje lo que siente. También puedes optar por ir a un lugar donde pueda gritar con todas sus fuerzas la frustración, el enfado o el miedo, si tiene algún miedo a fantasmas o monstruos, puedes acompañarlo hasta donde los ubique tu hijo/a y juntos 'dar la cara'...Se trata de que canalice lo que siente y enfrente eso que siente, para que pueda también relajarse e inclusive llorar. Si ya tiene mucho vocabulario y puede expresar eso que siente con sus propias palabras... pues mejor, pero a veces necesitará de otros recursos para hacerlo.

- **Desensibilización sistemática**

Es una técnica que busca reducir la ansiedad y la prevención de situaciones y estímulos a través de la realización de conductas que eviten que la ansiedad aparezca. Con el tiempo se puede provocar un mayor control sobre la ansiedad. Un buen ejemplo es la imaginación emotiva, en la que puedes sugerirle a tu hijo/a que emplee imágenes positivas que le eviten en lo posible la ansiedad. Tú puedes practicar primero y así ayudar a tu hijo/a. Pongamos el caso que a tu hijo/a le genera ansiedad el temor a 'fracasar académicamente', además de la conversación previa con tu hijo/a de que para vosotros padres lo importante es su empeño e implicación y no los resultados, también vas a trabajar lo que sigue una escala de situaciones de menor a mayor que representen ese temor, por ejemplo, la menor presión sería una frase como 'vas a la escuela', la segunda 'el maestro os dice que habrá una prueba de lengua el viernes', la tercera 'estás estudiando para el examen', cuarta 'estás haciendo el examen', quinto 'te dan los resultados del examen'. Una vez que tienes las frases hechas junto con la participación de tu hijo/a, lo relajas (técnica de relajación) y lo llevas mentalmente a cada una de esas frases y que el niño lo imagine y vas introduciendo expresiones como que está calmado, que lo está haciendo bien, que está poniendo su empeño y trabajo y que logra buenos resultados. Esta técnica se puede utilizar con variadas situaciones.

- **No hagas preguntas dirigidas**

Estimula a tu hijo/a a hablar sobre sus sentimientos, pero no intentes hacerle preguntas dirigidas tipo, '¿Estás ansioso por el examen final? ¿Te preocupa la hora de educación física?'. Para evitar alimentar el ciclo de ansiedad, sólomente haz preguntas abiertas, '¿Cómo te sientes en la hora de educación física?'

- **Relajación por imaginación guiada**

Tu hijo/a tras unas profundas respiraciones y en una posición cómoda, cerrará los ojos y creará (imaginará) un sitio en su mente en el que se sienta muy relajado. El sitio será el que él decida, puede ser una casa en el árbol, un sitio en la montaña, la playa, o un lugar inventado por él. Cuando se sienta nervioso sólo tiene que cerrar los ojos y viajar a su 'lugar especial', acompañándose de la respiración lenta para poder llegar antes. Funciona de verdad. Compruébalo.

- **Modelado**

Con esta técnica tu hijo/a debe realizar una conducta o interactuar con una situación específica, con el objetivo de que observe y aprenda una forma concreta de actuar, de tal manera, que sea capaz de imitarlo. La finalidad de esta técnica es hacer que tu hijo/a modifique sus conductas y pensamientos, dotándolo de herramientas para afrontar determinadas situaciones. El modelo puedes ser tú mismo o quizás un personaje representativo para tu hijo/a de una historia, una película, un video juego... que él pueda sentir como significativo a poder 'imitar' en su conducta para enfrentar la situación que le genera temor y ansiedad. Pongamos que a tu hijo/a le da temor y ansiedad no jugar lo suficientemente bien con su equipo de fútbol y que los compañeros lo rechacen por ello. Quizás tenga un hermano mayor, un amigo o tú mismo que pueda indicarle que en sus primeras veces también sentía ese temor, esa inseguridad, quien sea el modelo elegido que juegue con él mostrando los movimientos más convenientes, que tu hijo/a preste atención, trate de retener el procedimiento, interiorice y ponga en práctica y especialmente transmítele a tu hijo/a que 'nadie nace enseñado en nada' y se requiere dedicación, empeño y tiempo.



AUTOESTIMA

Objetivos

Fomentar la seguridad en las capacidades y posibilidades del menor, entre otras la de defenderse a sí mismo con certeza y respeto, su estabilidad emocional, así como la empatía.

Claves

Ámalo incondicionalmente por ser como es y házselo saber, jamás ignores su aspecto emocional, atención a sus cambios de humor, la buena autoestima es el mejor escudo para que tu hijo no se deje manipular.

- **Destaca lo positivo y mejora lo negativo de tu hijo**

Ningún extremo es bueno, y esto es una ley casi universal. Todos los niños, incluyendo tu hijo/a, tiene defectos y virtudes. Rasgos de su personalidad o conductas que te gustan más o menos. Cuando lo bueno se pone de manifiesto no pierdas la oportunidad de expresarle claramente tu orgullo. 'Te felicito hijo/a por la buena tarea que has hecho', puede ser un buen ejemplo de reconocimiento. Por el contrario, si se ha equivocado en una tarea, entonces hay que decirle el error. Pero hay que decírselo de una manera positiva. Generarle inmediatamente una segunda oportunidad, o una tercera si fuera necesaria es muy importante. Cuando logre el resultado correcto, hazle ver que fue capaz de superar la dificultad. La autoestima es conocerse a sí mismo con virtudes y defectos, y tener confianza en la propia capacidad para superar las dificultades.

- **El diario de mi autoestima**

Que tu hijo/a tenga un pequeño diario de autoestima es un ejercicio muy valioso que le ayudará a poner el foco en las cosas positivas de su día a día, mejorando su estado de ánimo e impulsando un mejor autoconcepto de él mismo. Necesita una pequeña libreta. Lo mejor es que tu hijo/a pueda personalizarla o incluso crearla él mismo. Cada día, antes de acostarse le animarás a escribir en el diario completando frases del tipo, 'lo más divertido/interesante de hoy ha sido...', 'hoy me siento orgulloso/a de/por...', 'hoy he ayudado a.... haciendo.....'

- **Mi propia flor**

Reúne a varios niños y estímúlos para realizar esta actividad que potenciará la autoestima de los participantes a la vez que mejorará su autoconcepto. También aprenderán a reconocer las cualidades buenas que hay en ellos y en los demás. Fomentarás la amabilidad, el vínculo afectivo y la conexión entre los niños. Repartirás una cartulina u hoja de papel en blanco a cada niño y los animarás a dibujar en ella una flor tipo margarita, con varios pétalos (habrá tantos pétalos como niños jueguen). En el centro de la flor cada uno debe escribir su nombre. Si la tienen pueden pegar una foto o hacer un dibujo. Cada uno debe escribir en un pétalo de su propia flor alguna cualidad o habilidad positiva que crea que posee, algo que le guste de sí mismo, algo que se le dé bien o algo de lo que esté orgulloso. Se evitará en el juego los cumplidos al aspecto físico. A continuación, se pasa la hoja al niño sentado a la derecha y ahora es este quien debe escribir algo positivo sobre la persona a quien pertenece la flor. Se seguirá pasando la hoja hasta que estén todos los pétalos rellenos.

- **Mi cofre personal**

Propónle a tu hijo/a que cree su cofre. Este es un recurso hermoso porque es algo físico a lo que tu hijo/a puede recurrir siempre que necesite sentirse mejor consigo mismo. Dentro del cofre va a poner una serie de objetos y notas que le recuerden lo maravilloso y único que es. Por ejemplo, un espejo donde mirarse y recordarse que él es singular y valioso y que la mayor riqueza está en su interior, frases con sus puntos fuertes. Dibujos de sus habilidades, fotos de sus seres queridos o de momentos importantes o de sus mayores logros, quizás algún premio o reconocimiento que haya

obtenido, besos estampados, puede que algo muy apreciado por él de cuando era muy pequeño... Todo lo que se le ocurra.

- **Promuévele una mentalidad de crecimiento**

Ayuda a tu hijo/a a replantear pensamientos y declaraciones negativas. Si tu hijo/a adquiere una mentalidad de crecimiento creará que sus habilidades pueden mejorar con el tiempo, a diferencia de quedarse con una mentalidad fija, con la que establecerá que sus habilidades están definidas y que no puede cambiar, sin importar lo mucho que lo intente.

- **Enséñale que los errores son experiencias de aprendizaje**

Parte de tener una mentalidad de crecimiento es reconocer que los errores son oportunidades para aprender. El que tu hijo/a sepa que está bien equivocarse y que hay solución para los errores, puede ayudarlo a desarrollar la autoestima. Cuando comete algún fallo, ayúdalo a pensar 'la próxima vez podrás'. Por ejemplo, tú podrías decir: 'Sí, se te ha caído el zumo. La próxima vez que te sirvas zumo, puedes sostener tu vaso sobre el fregadero'.

- **El poder de la motivación**

Enseña a tu hijo/a el poder de la resiliencia y de mantenerse motivado. Con el tiempo, tu hijo/a puede aprender a mejorar la forma en que se percibe y valora a sí mismo.

- **Pienso y hablo de forma diferente**

Invítalo y enséñalo a tratar de decir algo diferente ya que está estrechamente vinculado con el pensamiento y la repercusión sobre la autoestima. Empecemos con el 'no puedo mejorar por un puedo mejorar con las estrategias adecuadas'. Puedes hacer un juego de elaborar frases como las que aquí se indican, recortarlas y pedirle a tu hijo/a que las coloque en dos columnas, una de 'esto me hace daño', dos 'esto me ayuda'. Las frases son: 'No puedo hacer esto', 'puedo aprender de este error', 'me rindo, es muy difícil', '¿qué puedo aprender de mi amigo?', 'lo intenté y no funcionó, necesito ayuda para entenderlo', 'necesitaré tiempo para entender esto', 'no soy bueno para esto', 'de todas maneras no va a funcionar', 'nunca voy a mejorar', 'lo voy a intentar de otra manera'. Tú conoces a tu hijo/a y quizás puedas elaborar más frases que le caracterizan para que él pueda darse cuenta y cambiar actitud y pensamiento.

- **Reflexión para ir de mentalidad fija a mentalidad flexible**

Preguntas con las que puedes establecer una comunicación con tu hijo/a y que le serán de ayuda para evolucionar y creer en sí mismo. ¿cómo te ha ido hoy y si te ha sucedido algo que puedas pensar y reflexionar?, ¿cómo harías un intento de superarte a ti mismo?, ¿qué puedes aprender de esta experiencia o error?, ¿qué harías diferente la próxima vez para que las cosas funcionen mejor?, ¿qué más te gustaría aprender?, ¿qué estrategia puedes intentar?, ¿a quién le puedes pedir una opinión honesta y sincera?, ¿trabajaste tanto como pudiste?, si fue demasiado fácil para ti, ¿cómo puedes hacer que sea más emocionante?, ¿te pusiste un propósito, una meta alta, o te conformaste con 'así está bien'?, ¿pediste ayuda cuando la necesitaste?, ¿qué puedes hacer para no distraerte?, ¿revisaste tu trabajo en búsqueda de errores o defectos?, ¿estás orgulloso, contento con el resultado final? , ¿por qué sí o por qué no?, ¿cuál es el siguiente reto?

- **Por qué si puedo hacer esto**

Ayuda a tu hijo/a a pensar cómo puede pasar del 'no puedo' al 'lo puedo intentar'. 'Por qué puedo hacer esto', 'por qué pienso eso, que es lo que me da miedo, por qué lo debo intentar aquello que pienso que no puedo hacer', 'cómo voy a mantener esos retos lejos de mi camino'. Estimula a tu hijo/a, primero con tu ayuda a mantener y plantearse estos diálogos consigo mismo, así como a obtener contestación.

- **Permite que tu hijo ayude, coopere y ofrezca**

La autoestima crece cuando tu hijo/a logra ver que lo que hace es importante para otros. Tu hijo/a puede cooperar en la casa, hacer un proyecto de servicio en la escuela o hacerle un favor a un hermano. Los actos amables y la ayuda pueden fomentar la autoestima y otros sentimientos positivos.

- **Cuando le enseñes a tu hijo cómo hacer las cosas, muéstraselo y ayúdalo al principio**

Después, deja que él haga lo que pueda, incluso si comete errores. Asegúrate de que tu hijo/a tenga la posibilidad de aprender, de intentarlo y sentirse orgulloso. No hagas que los nuevos desafíos sean muy fáciles ni muy difíciles.

- **Juego de las estrellas**

Reúne más niños en tu casa ya sea familia o amigos. A cada niño le entregas una estrella que debe colorear con su color preferido. En ella escribirá cada uno su nombre y las tres cosas que más le gusta hacer. Una vez que todos hayan terminado, se intercambian las estrellas con el niño que tiene al lado. Cada uno leerá en voz alta lo que al otro niño le gusta hacer, pero sin decir el nombre. Tú preguntará a quién corresponde esa estrella. Este juego exige que tu hijo/a y cada uno de los niños reflexionen acerca de lo que más disfrutan haciendo. El hecho de leer en voz alta los gustos de otro amigo, favorece la integración de sus preferencias con la de los demás. Tu pregunta, en cuanto a quién pertenece esa estrella, reforzará el sentimiento de identidad de tu hijo/a, así como de los otros niños, 'esa estrella es mía', es como decir, ese soy yo.

ATIENDE Y OBSERVA



ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

Objetivos

Mejorar el estado de alerta que facilita la recepción y reacción ante los estímulos. Fomentar la flexibilidad cognitiva, la capacidad de alternar entre una u otra respuesta y cambiar libremente de situación. Ejercitar e incrementar la fluidez mental para la realización de una actividad. Aumentar la capacidad de fijar el pensamiento sin distracción.

Claves

Incrementar la capacidad de control de interferencias así como la resolución de seguimiento de instrucciones. Lograr prestar atención a un solo estímulo entre varios distractores. Mantener el tiempo de la ejecución de una actividad, durante un tiempo determinado. Desarrollar estrategias para la atención y concentración. Estimular la agudeza visual, auditiva y psicomotriz.

- **Potencia la capacidad de observación**

La atención no puede desarrollarse si el cuerpo no sabe parar. Es importante que desarrolles el hábito de observar lo que le rodea a tu hijo/a. Que se detenga a mirar los pequeños detalles de las cosas cotidianas de su día a día. Esto le permitirá potenciar la atención y que el cerebro desarrolle el hábito de ver y mirar.

- **Controla el exceso de estímulos, especialmente, de pantallas**

Los niños y jóvenes están expuestos constantemente a numerosas pantallas y generan infinidad de estímulos rápidos y muy ricos a nivel visual. Pero esta rapidez y cambio de estímulo provoca una actividad constante del cerebro. Esto le impide poder relajar la mente y estar calmada. Deben usarse con medida, ya que es muy importante centrar el cerebro. Hay que combinarlo con otras actividades diferentes y evitarlo, especialmente, antes de ir a la cama o momentos previos al estudio, para que logren concentrarse mejor.

- **Volver a enfocarnos en la tarea, acuerda una clave con tu hijo**

Es habitual que un niño pueda distraerse con cierta facilidad. Es por eso que también necesita estrategias para retomar el rumbo cuando se ha desviado. Establece una señal con tu hijo/a que le indique que empieza a distraerse. Quizás un gesto como ponerle la mano sobre su hombro o decirle una palabra en particular. Si tu hijo/a tiende a despistarse podrías indicarle al maestro/profesor que estás usando esta estrategia en casa con tu hijo/a.

- **Desde pequeño hacer la práctica de la atención plena**

La atención plena o conciencia plena (conocida en inglés como mindfulness) es acerca de prestar atención y concentrarse. Los estudios han demostrado que puede mejorar el comportamiento y la capacidad de concentración de los niños al hacer sus deberes escolares o escuchar las lecciones que imparte el maestro. Una forma de practicarla es sentarse en silencio y enfocarse en la respiración, en el acto de inhalar y exhalar. Incluso hacer varias respiraciones profundas antes de una clase o un

examen es beneficioso.

- **Arreglemos cajones**

La tarea que tendrá tu hijo/a es la de agrupar y clasificar los objetos que hayan dentro de los cajones según sus características comunes, por ejemplo los bolígrafos, los lápices, tarjetas, las gomas...también puede ser por colores. Si tú también haces otro cajón no sólo servirás de modelo sino que también será más divertido. Esto ayuda a que tu hijo/a preste atención a cada una de las características de los grupos de objetos y desarrolle su concentración, destreza y salud mental.

- **El método Guillour para aumentar la concentración**

Creado por Lourdes Gutiérrez Vázquez. Se trata de una serie de ejercicios estructurados a través de líneas y trazos que tu hijo/a debe copiar o repasar mirando la imagen en un espejo. Es decir trabaja la simetría y la inteligencia espacial. Pero además le obliga a concentrarse y fijarse en los pequeños detalles de la figura. Tu hijo/a debe reproducir la figura o serie de figuras que ve en el espejo, buscar figuras ocultas o trazar el camino de un laberinto. Con esta actividad ayudas al niño a estimular los hemisferios cerebrales, ya que se ve obligado a utilizar las lateralidades. Crea una mayor conexión neuronal. Mejora la coordinación ojo-mano. Aumenta los ciclos de concentración, ya que tu hijo/a primero debe observar y luego plasmar en el papel. Le pides al niño que vaya diseñando el dibujo que ve en el espejo y que luego repase las líneas con el dedo lo más lento que pueda. Cuando el niño recorre las líneas con el dedo, focaliza mejor lo que está haciendo. Puedes solicitarle copiar un dibujo en la misma dirección que observa y en otras que lo copie en la forma inversa. También que busque la salida en un laberinto pero sin dejar de mirar al espejo. El ejercicio entonces se complica, ya que los ojos suelen despistar al cerebro, y éste debe concentrarse para buscar la solución sin dejarse 'engañar' por el resto de sentidos.

- **Palabras que hablan con mímica**

Tu hijo/a probablemente ya se ha dado cuenta de que algunas letras sobresalen por arriba o por debajo de la línea para escribir. Ahora jugaréis a intentar representar las letras con posiciones corporales. Las pautas serán saltar para las letras largas, permanecer quietos en el mismo lugar para las letras de tamaño mediano y agacharse para las letras que se salen por debajo de la línea de escribir. Por ejemplo, en 'guapo' hay que agacharse para la g, permanecer quieto en el mismo lugar para la u y la a, agacharse para la p, y se queda en el lugar para la o. Para empezar a jugar escribe una lista de palabras. Luego haréis turnos para seleccionar una palabra y representarla con el fin de que el otro la adivine.

- **Inventarnos un idioma**

La idea con este ejercicio es que nos inventemos un símbolo para cada una de las letras del alfabeto. Con esta clave podrás escribir todos los mensajes que quieras y tu hijo/a tendrá que descifrarlos. Este lenguaje cifrado puedes compaginarlo con otros juegos como pueden ser las pistas, una gincana o incluso un 'Escape Room'.

- **Cancelamos, más y más**

Puedes utilizar la hoja de un periódico, de una revista, de algo impreso sacado de internet... consistirá en que le indiques a tu hijo/a que con un rotulador haga una raya por ejemplo sobre todas las 'b' que encuentre en el primer párrafo, después que tú lo hayas controlado que ha ido bien, irás indicándole más extensión, más letras y haciéndole notar como se va superando a sí mismo. Este tipo de actividad para la mejora de la atención sostenida sería bueno que lo practicase diariamente.

- **Narración con movimientos**

Leed juntos historias, empezando especialmente tu hijo/a con párrafos breves y el juego consistirá que por ejemplo acordéis que cuando se oiga la letra 'd' se salta, la 'p' se aplaude, la 'c' levanta el brazo...este tipo de juego además de divertido sirve para trabajar la atención sostenida y la motricidad.

- **¿Quién recuerda más?**

Haz listas con cuatro palabras relacionadas para poder jugar cada día de temas distintos y así como vaya dominando los conceptos y el ejercicio tu hijo/a, se pasará a cinco palabras. Por ejemplo, primera tira con cuatro árboles (pino, abeto, olmo, encina) se las dices lentamente y a los pocos segundos se lo haces repetir a tu hijo/a y tiene que ser en el mismo orden. Acto seguido otra tira sobre árboles (naranja, manzano, peral, higuera) y del mismo modo que antes que los diga. Al poco tiempo le indicas que te enuncie los árboles de la primera tira. En el caso que falle se practica hasta que lo consiga. Tú es obvio juegas con él a lo mismo.

- **Tangram**

Un juego antiguo, que ayudará a tu hijo/a a la comprensión de las figuras y el espacio. Puedes construirlo junto con tu hijo/a (puedes verlo en un tutorial de youtube) y luego usarlo para reproducir imágenes o para 'diseñar'.

- **Dormir el tiempo necesario**

Si tu hijo no duerme bien o el tiempo que requiere, se despertará cansado, y eso puede afectar a su capacidad de atención y de concentración. Para evitarlo es conveniente que tu hijo adquiera una buena rutina de sueño.

- **Haz el Tetris en casa con tu hijo y después juega**

Puedes encontrar tutoriales que te facilitan su realización. Además de muy divertido, el tetris es útil y muy indicado para fomentar el pensamiento lógico de tu hijo/a. También estimula la concentración, la imaginación, y la creatividad.



APRENDIZAJE DE LA ESCRITURA (DISGRAFÍA)

Objetivos

Alentar la escritura y poder valorarla como una herramienta de comunicación, que permite la constancia y la permanencia del mensaje en el tiempo.

Claves

Familiarizarse con el uso y utilidad enriquecedora de la escritura. Mensajes, indicaciones, marcadores, diccionario físico. Transmitir pensamientos, sucesos, sentimientos a través de la escritura. Que el registro escrito esté en su existencia.

- **Acompañarlo en el proceso**

Siéntate con tu hijo/a y guíalo en el proceso de escritura. La motivación es de gran importancia. Por ejemplo, escoge una lectura breve y proponle a tu hijo/a que lo lea y te diga si lo ha entendido, prosigue e invítalo a que lo escriba de otra forma para que quede más claro. Esto le permitirá a tu hijo/a aprender a escribir correctamente. Se debe ser constante con este proceso, pues la escritura requiere una práctica diaria.

- **Ejercicios para mejorar la escritura**

En la variedad de las actividades está el éxito del aprendizaje. Los niños se distraen con facilidad, y hay que ser creativo a la hora de enseñarles. Desde el dictado, pasando por el uso del diccionario, los juegos ortográficos, audiolibros, juegos de mesa que requieran escritura...Por ejemplo que tu hijo/a escriba instrucciones para cuidar a la mascota, que escriba una carta a algún familiar o a un amigo, hacer la lista de la compra para ir al mercado, motivarlo a escribir un diario personal. De esta forma practicará diariamente la escritura sin que sea un tema tedioso.

- **Reglas básicas**

Para asegurar que tu hijo/a escriba mejor se debe comenzar por enseñarle cómo se debe coger el lápiz correctamente. Adecua un espacio para que pueda escribir tranquilo. Llegad a un acuerdo, cuánto tiempo va a dedicarle a la escritura, cuántas planas va a hacer, cuántos cuentos va a escribir a la semana. Evitar que lo haga en la cama, en el sillón, con el móvil o el televisor cerca, pues esto disminuye la atención y la retención de la información.

- **Inventa un cuento en el que a propósito escribes palabras mal y expresiones gramaticales con orden incorrecto**

Lee tú a tu hijo/a y el juego es que el niño se de cuenta que no están bien las palabras o las oraciones y que pruebe a escribirlas de forma correcta.

- **Pregúntale a tu hijo sobre qué está escribiendo**

Comienza cada sesión de tareas pidiéndole a tu hijo/a que explique la actividad que se le ha solicitado realizar. Haz preguntas para ayudar a tu hijo/a a aclarar los detalles de la tarea. Sus respuestas indicarán cuánto apoyo necesitará, si será capaz de trabajar de forma independiente o si necesitará ayuda para comenzar.

- **Asegúrate de que tu hijo te vea escribiendo en casa**

Escríbele mensajes a tu hijo/a y déjalos sobre la nevera. Escribe correos electrónicos, cartas o postales para amigos y familiares. Coloca un calendario diario o semanal, realiza una lista de compras o escribe en un diario.

- **Anima a tu hijo a escribir sobre cualquier cosa**

Anima a tu hijo/a a escribir historias cortas, cartas, correos electrónicos o a llevar un diario. Con la mayor frecuencia posible, motiva a tu hijo/a a escribir acerca de un tema de su elección. Si tiene un personaje favorito de algún libro o película, sugiérele que puede crear sus propias historias utilizando a sus personajes favoritos como protagonistas.

- **Anima a tu hijo a aprender a usar el teclado del ordenador**

Los ordenadores impulsan la escritura y proporcionan retroalimentación instantánea acerca de ortografía y gramática.

- **Divide los proyectos de escritura en partes más pequeñas**

Para los niños que se sientan agobiados ante las largas tareas de escritura, puede resultar útil dividir la tarea en fragmentos más cortos. En los proyectos de escritura a largo plazo, ayuda a tu hijo/a a organizar lo que escribirá durante un período de varias semanas. Cuando las tareas de escritura son divididas en partes más pequeñas, tú puedes realizar comentarios y sugerencias durante el proceso.

- **¡Lluvia de ideas juntos!**

Las sesiones de lluvia de ideas son una manera útil de iniciar el proceso de escritura. Incentiva a tu hijo/a a hablar acerca de la idea principal que quiere transmitir y los argumentos que puede presentar para sustentar la idea. También puedes ayudar a tu hijo/a a hablar acerca de los elementos de la trama para una historia

- **¡Corrige, corrige, corrige!**

Enfatiza que una buena escritura siempre involucra múltiples borradores. El primer borrador tiene como propósito principal el escribir ideas o información del tema. El segundo borrador debe contar con contenido organizado, una introducción y una conclusión. Para el tercer borrador es tiempo de realizar lecturas finales en voz alta y corregir la gramática, revisar la puntuación y corregir la ortografía.

- **Leer el borrador en voz alta**

Cuando tu hijo/a piense que lo que escribió está listo, motívalo a que lo lea en voz alta. Es probable que se percate de detalles adicionales que deben ser corregidos por él mismo.



ADAPTACIÓN ESCOLAR

Objetivos

Facilitar desde la participación de la familia una buena adaptación al medio escolar del menor.

Claves

Incorporación al medio escolar, familiarizarse con el medio escolar, conocer las actividades y aprendizajes que hace vuestro hijo en la escuela, mantener la comunicación e intercambio de información con el maestro/profesor.

- **Elimina la asociación “ves a la escuela, haz los deberes y tendrás un premio”**

Puede ser que estés cansado, que tengas exceso de trabajo, que haya otros problemas en tu vida en ese momento, que...pero no le enseñes a tu hijo/a a desear las recompensas fáciles por hacer algo que es un bien en sí mismo y en beneficio de su persona y todavía menos con 'haz un rato de tareas y estudio y después puedes jugar con el móvil, la tablet, el ordenador...' No te estoy diciendo que tu hijo/a no tenga acceso a la tecnología, pero ni con esa frecuencia ni con esa vinculación. Controla desde el momento cero que 'las pantallas no se conviertan en la canguro gratificante'.

- **Que prime la organización**

La planificación suprime el estrés y mejora el ánimo. Tu actitud hacia el colegio de tu hijo/a es un factor clave que él percibirá como positivo o negativo. Si tu hijo/a percibe que te estresas con todo lo que tiene que ver con su escuela, le transmitirás este mismo sentimiento. La confianza que le generes es importante, por lo que debes organizarte antes de iniciar las clases. Recuerda que eres su principal apoyo. Muéstrale cómo cuidar sus útiles y materiales escolares para tenerlos identificados y listos. Coordina el transporte diario en caso de que se requiera. En las noches apóyalo a ordenar lo que llevará al colegio y mantén una buena actitud por las mañanas, como si te emocionara ir a clase y anhelaras ir con él y por qué no sin el 'como'. Si las salidas de casa son tranquilas, tu hijo/a llegará relajado a la clase.

- **Información es poder y seguridad**

Más información le ofreces a tu hijo/a sobre su centro escolar, la importancia de aprender...menor incertidumbre, temor, así como dejadez. Explícale los beneficios que tendrá, háblale sobre las posibles actividades extra que se realizan, pregúntale sobre sus intereses particulares y expectativas. Recuérdale que puede confiar en ti, e invítalo a preguntar sobre cualquier inquietud que tenga. Obviamente tú te has informado previamente sobre el centro. Evita minimizar cualquier preocupación que tenga tu hijo/a o tomarte en broma sus temores.

- **Ofrécete a ser su leal compañía**

Aunque tenga transporte escolar, es conveniente que vayas a buscarlo al colegio o acompañarlo de vez en cuando. No lo presiones diciéndole que vaya solo luego de acompañarlo un tiempo, aunque el centro esté cerca. Todos los niños desarrollan esta capacidad a un ritmo diferente, debes saber identificar cuándo es el mejor momento.

- **No estás solo, están los docentes de tu hijo, la comunicación es la clave**

Si es posible, intercambia correos o números de teléfonos con sus profesores y conversa con ellos cuando sea necesario. Ellos serán tus mejores aliados. Ayúdalos a entender a tu hijo/a explicándoles

sus inquietudes y personalidad. Ellos a su vez te aportarán información sobre su comportamiento en clases, su participación y amistades, te facilitará buscar la mejor estrategia para apoyarlos. Además, si sus maestros conocen tus dudas, podrán brindarte consejos y estarán también pendientes de su desarrollo social. Actualmente es también valioso participar en los grupos de WhatsApp con otros padres, para mantenerte informado de cualquier situación.

- **Motívalo a hacer amigos y genera las oportunidades**

Si tu hijo/a es extrovertido, es posible que no tengas que pedirle hacer amigos. Pero si es más bien reservado puede cohibirse. Anímalo a inscribirse en actividades, como deportes o música. Dale consejos sobre cómo socializar. Si le han cambiado de clase o tiene muy pocos conocidos puede ser que hasta tú sientas inquietud. Habla con él, hazle pensar que ya ha estado en situaciones de cambio, de conocer niños nuevos, maestros nuevos y que lo ha conseguido hacer muy bien y que puede volver a lograrlo.

- **Si le cuesta jugar con los otros, manos a la obra**

Puede que tu propio hijo/a se haya lamentado de esto o que te lo haya observado su maestro. Mantén la comunicación con sus profesores para que éstos estén pendientes y puedan colaborar. Por tu parte mejora la confianza en sí mismo de tu hijo/a. Se supone que conoces los puntos fuertes de tu hijo/a y que puedes reforzarlo. Anima a tu hijo/a en que él mismo se de cuenta que es bueno en algunas cosas y estimúlalo a que comparta con otros niños sus habilidades. Poco a poco, él se sentirá con más confianza de actuar en público y con los demás.

- **Enséñale a compartir y a respetar**

Si la razón por la que no juega o lo hace poco, con los otros niños es porque quiere siempre salirse con la suya, debes enseñarle que los demás también deben ser escuchados y tomados en cuenta respecto a sus opiniones y gustos. Y que es posible y satisfactorio que cada vez se juegue a cosas distintas siguiendo por turnos los gustos de todos.

- **Ayúdale a vencer su timidez**

Nunca le riñas porque sea tímido, sólo puedes conseguir el efecto contrario. Pero no lo dejes con resignación diciendo 'es así', ayúdale. Invita a niños, conocidos o amigos a tu casa y, cada vez unos pocos más para crear grupos más grandes y que se acostumbre a entornos sociales. Felicita a tu hijo/a en privado cuando notes algún avance exprésale lo orgulloso que te sientes por él. No lo obligues a hacer cosas que no quiere, pero demuéstrole que es capaz de realizar muchas cosas cuando se lo propone. Su superación, seguridad y mayor autoestima en esfera personal y social, le ayudará a trasladarla al ámbito escolar.

- **Concédele más libertad**

Tu hijo/a no progresará si constantemente le estás mencionando 'sus miedos'. Es probable tendrá miedo de hacer cosas que niños de su edad hacen sin particulares dificultades. No lo protejas en exceso, deja que tropiece y caiga para que aprenda de sus errores. Tampoco lo mandes a callar a cada momento, pues sólo lograrás que no aprenda a expresar sus sentimientos. Si te cuenta algún problema del colegio permítele, es más invítale a que te lo relate con naturalidad, mantén la calma, ni quieras 'salvarlo' inmediatamente, ni tampoco empujarlo.

- **Mi hijo me dice que no quiere ir al colegio**

Vas a tener que considerar varios aspectos y quizás el primero es por qué no lo quiere hacer. Detecta desde cuándo ha dado indicios de no querer al colegio. Una vez que tengas delimitada la franja temporal puedes cuestionarte el qué sucedía o sucede en la familia, relacionarlo con la situación que estaba viviendo tu hijo/a en ese momento. A lo mejor puede ser que cuando haya comenzado a

no querer ir al colegio, hayan iniciado también a haber problemas en casa, el nacimiento de un segundo hijo/a, cambio de casa, desavenencias familiares.... El caso es que te des cuenta de qué sucede. ¿Puede ser que tenga un problema médico? Importantísimo saberlo. Para ello, es necesario estar atento a la serie de signos y síntomas que presenta tu hijo/a y llevarlo a la consulta con su pediatra. ¿Quizás el inconveniente estriba en el propio centro escolar? Es necesario que estés totalmente informado acerca de la situación de tu hijo/a en el colegio, averigua cómo es la relación que tiene con sus compañeros y con sus profesores, si está contento y se siente bien en ese ambiente. Sabes si tienen esta actitud otros niños dentro de ese colegio. Mantente en contacto con otros progenitores y habla con ellos acerca de la situación y así podrás darte cuenta si lo que le ocurre a tu hijo/a también les sucede a otros. Explora si tu hijo/a tiene algún temor ante exámenes, alguna materia o desavenencias con algún niño en concreto.

- **Observa el comportamiento de tu hijo si manifiesta un desinterés hacia el colegio**

Pon atención a las señales que te puede estar dando tu hijo/a. A lo mejor no te expresa lo que le ocurre por medio de las palabras, pero ello se puede ver reflejado claramente por medio de sus juegos, dibujos, así como por sus acciones, ya que puede estar comportándose de manera diferente a como lo hacía normalmente. Observa también su conducta en distintas situaciones, que incluyan medios fuera del escolar y podrás saber si se trata de un problema más relacionado con el colegio o con él mismo.

- **Normas y rutinas diarias**

Es importante que tu hijo/a tenga establecido un horario determinado al que como hábito deberá adaptarse. Esto quiere decir que tendrá un tiempo para levantarse, para ducharse, para hacer sus deberes, para jugar, para asistir a la escuela, dormir...Ocasionalmente puede tener variantes, excepciones, pero lo que le concederá seguridad y referencia es el saber y asumir unas normas diarias. Dentro de esta recomendación también se encuentra que tu hijo/a asuma dinámicas de esfuerzo y trabajo, tales como hábitos de estudio y que interiorice que puede darse dentro de nuestros quehaceres cotidianos empeños y momentos que presentan dificultades y no son 'divertidos' pero que realizarlos y enfrentarlos nos da satisfacción y superación.

- **Derechos y deberes**

Aunque tu hijo/a todavía es pequeño y se suele seguir 'la filosofía' de que disfrute ya tendrá tiempo de obligaciones, es relevante que ya entienda la importancia del derecho a la educación pero que él también tiene unos deberes frente a sí mismo y su formación. No confundas que le puedes apoyar y explicar con hacerle tú su tareas y ejercicios, craso error. Hoy día lo tienes sencillo con Internet para hacer una búsqueda conjunta con tu hijo de cómo era la educación hace sólo unas pocas décadas en España, qué significaba ser analfabeto, o si prefieres explorar cuál es la realidad educativa en la actualidad de tantos niños en algunos puntos del planeta.

Existen materiales externos a dide que pueden fomentar y mejorar la conducta negativista y desafiante de tu hijo/a. No podemos facilitar links de terceros por varios motivos:

1. Es necesario el permiso en algunos casos.
2. Los links pueden variar o cambiar el destino e ir a páginas que no controlamos y que sean perjudiciales para los niños/as. Pero lo que sí podemos hacer es ayudar a dar unas recomendaciones para que tú mismo/a hagas las búsquedas para ayudar a tu hijo/a.

PALABRAS CLAVE

Es recomendable añadir estas palabras clave en el buscador, puesto que se pueden encontrar recursos como ejercicios para practicar, videos, libros, juegos o fichas.

- Vídeo - Juegos - Cuentos
- Fichas - Ejercicios - 9 años

CONSEJOS PARA LAS BÚSQUEDAS EN INTERNET QUE SEAN MÁS SEGURAS

1. Evitar poner “gratis” o “sin coste” en las búsquedas, no es necesario para llegar a recursos sin coste, puesto que si añades “gratis” te llevará a multitud de páginas que lo único que quieren es que navegues por ellas, pero a un coste alto, te meterán diferentes tipos de virus o espías.
2. Nunca contestar a una pregunta “SI”, si no estás seguro, o si es requisito obligatorio para seguir navegando en dicha página web. Son malas prácticas que no invitan a fiarse de la página web.
3. Salir de páginas donde salen continuamente anuncios por todos lados que alguno de ellos pueda llevar a tu hijo a unas páginas no deseadas.
4. Buscar videos en YouTube es una buena idea con las mismas palabras de búsqueda.
5. LO MÁS SEGURO ES buscar en empresas serias, en instituciones públicas o en ONG como: Microsoft, Google, Telefónica, UNICEF, EduCaixa, INTEF...

AVISO LEGAL Y NOTA RESPONSABILIDAD:

Los consejos y enlaces de este pack de recursos no pretenden sustituir las recomendaciones del profesional pertinente acorde a este indicador. Su finalidad es meramente informativa y no puede entenderse como una prescripción médica o facultativa. Para consultas específicas y personales, acude a tu profesional de confianza. Las búsquedas pueden dirigirte a sitios web o redes sociales con contenidos protegidos, además, pueden requerir autorización o el pago por el uso de sus contenidos. Es responsabilidad de la persona que hace la búsqueda cumplir con las condiciones de acceso y uso de dichos contenidos titularidad de terceros. dide no tiene ningún tipo de control ni responsabilidad sobre los contenidos publicados en dichas páginas encontradas.