

# UNIDAD DE NEURODESARROLLO



## MODELAJE

Es una buena técnica para que nuestros chicos aprendan. Consiste en enseñar al otro actuando como un modelo, ya que una de las estrategias de aprendizaje es la imitación y así ir adquiriendo nuevas habilidades.

Por lo tanto, los padres podemos mediante el modelaje enseñar muchas cosas a nuestros hijos y aprovechar que las estamos realizando en entorno natural.



## ACTIVIDADES CONJUNTAS

Podemos plantear en su horario algunas actividades en las cuales requieran de nuestra ayuda como padres, ya que de esta forma serán actividades compartidas en las que interactuarán con nosotros y nos harán demandas.

Eso fomenta varias habilidades sociales e incrementa la cooperación.



## CUIDARNOS Y REGULARNOS

Hay que escucharse a uno mismo/a, ya que igual que nuestros hijos presentan dificultades en regularse emocionalmente y conductualmente, nosotros estos días podemos estar más irritables o angustiados.

Debemos encontrar estrategias para regularnos nosotros y de esta forma, poder llevar la situación con la mayor calma posible y ayudándoles a regularse también a ellos.



## EJERCICIO FÍSICO

Para rebajar el nivel de actividad de nuestros hijos, es importante dedicar un rato de la rutina a hacer ejercicio ya que puede ser de ayuda.

Puede plantearse este espacio con una música que les resulte atractiva y realizando algún juego o bien alguna secuencia que puedan realizar.



**CONTACT CENTER**  
**900 500 535**

TELÉFONO GRATUITO

**ita.**  
especialistas en salud mental