



ESTRATEGIAS PARA EDUCAR EN HÁBITOS SALUDABLES

OBJETIVO: el objetivo de este ejercicio es aprender a utilizar estrategias efectivas para conseguir hábitos saludables en vuestros hijos.

Este ejercicio consiste en que, una vez que leáis y comentéis los ejemplos que a continuación se describen, penséis y anotéis algunas situaciones reales con las que os encontraréis con relación a vuestro hijo y los objetivos que os gustaría alcanzar al respecto, así como las posibles estrategias educativas que utilizaríais para conseguirlo.

Ejemplos:

| SITUACIÓN | OBJETIVO | ESTRATEGIA |
|--|--|--|
| <i>No quiere vestirse solo por las mañanas.</i> | <i>Que se vista solo al despertarse.</i> | <i>Sacar la ropa juntos en la noche, hablar de cómo los niños se hacen mayores y fuertes al vestirse solos.</i> |
| <i>Le cuesta hacer deberes.</i> | <i>Hacer deberes antes de jugar.</i> | <i>No dejarle jugar hasta que no acabe los deberes. Sacar temas en la familia con respecto a las asignaturas.</i> |
| <i>No quiere cepillarse los dientes antes de dormir.</i> | <i>Cepillarse los dientes antes de dormir.</i> | <i>Hablar durante la cena de la importancia de tener los dientes limpios. Escoger una canción juntos para cantarla mientras se cepilla los dientes. Que alguno de los padres se cepille junto al niño.</i> |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

