

Consejos de NEURODIDÁCTICA PARA PADRES



Cultiva su autoestima para potenciar su aprendizaje. Si creen que son capaces mantendrán la motivación para esforzarse y aprender.



Cuando ayudes a tu hijo a hacer los deberes hazle ver que los conocimientos que está adquiriendo tienen **aplicación en la vida real**.



El **ejercicio físico** sirve para activar y oxigenar el cerebro. Además de relajar, promueve la neuroplasticidad y la neurogénesis en el hipocampo.



No pongas límites a su creatividad y evita vigilarle cuando esté jugando porque así puedes coartar su libertad para experimentar.



Un **sueño de calidad** es la base para un rendimiento óptimo. Cuando descansamos también consolidamos todo lo aprendido.

Fuente: CogniFit.