

# GARADATO

Antes de que su hijo se duerma, puede conversar con él sobre sus planes para el día siguiente. Pregúntele ¿Qué harás cuando te despiertes mañana? También se le puede pedir que hagan una lista sobre las cosas que harán cuando se despierten.

## ¿Por qué?

Hablar con tu hijo sobre sus planes a futuro, los prepara para manejar su conducta en situaciones por venir. Esta estrategia estimula su memoria, autocontrol y enfoca las acciones para seguir con un plan. Ser capaz de planificar es esencial para poder llevar a cabo retos y alcanzar metas futuras.

