

# FOLLETO 7:

## CONSEJOS PARA PADRES Y MAESTROS

**Proporcionar estructura:** La estructura proporciona límites a los niños, a la vez que les permite saber qué esperar. Sin estructura, los niños tienden a ser improductivos y tienen más dificultades con las transiciones inesperadas. La estructura se puede implementar mediante reglas y un cronograma. También prepare a los niños para el tiempo no estructurado. Esto puede significar presentarles opciones de actividades para que elijan.



**Publicar las reglas:** Tener reglas publicadas sirve como un recordatorio para los niños sobre sus expectativas. Invite a los niños a participar en la creación de reglas para su hogar. Esto les permite cierto control en la situación, así como un sentimiento de responsabilidad hacia las reglas creadas.



**Tenga un cronograma predecible:** Hacer que un cronograma sea lo más predecible posible ayudará al niño a entrar en una rutina, saber qué esperar y estar mejor preparado. Si va a haber un cambio en la rutina, haga que el niño esté al tanto con antelación y proporcione recordatorios frecuentes.

\*Esto incluye tener un horario establecido para la tarea cada día. Al tener un cronograma establecido, también limita cualquier negociación que los niños puedan intentar para posponer las tareas. Publique el cronograma donde el niño pueda verlo fácilmente.

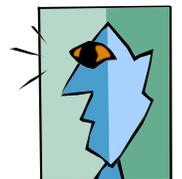


**Simplifique las instrucciones:** Trate de hacer que las instrucciones sean lo más simples y concisas posible. Si son demasiado largas, los niños se confundirán y desconcentrarán, y olvidarán qué les dijeron. Hacer las instrucciones lo más simples posible asegura que los niños tendrán más probabilidades de recordar lo que se les dijo, así como de seguir las instrucciones.



**Repita las instrucciones con frecuencia:** Los niños con TDAH a menudo son olvidadizos. Proporcionar un recordatorio asegura que los niños tendrán más probabilidades de seguir las instrucciones que se les dieron. Se pueden dar las instrucciones a los niños de forma verbal o escrita. Pida a los niños que le repitan las instrucciones para asegurarse de que escucharon y entendieron lo que se les pide.

**Haga contacto visual:** Lo más probable es que si un niño no lo está mirando, no lo esté escuchando. No grite instrucciones a su hijo desde otra habitación. Use su nombre, haga contacto visual y reduzca cualquier otra distracción antes de dar instrucciones.



**Aliento:** Elogie tan a menudo como sea posible. También se pueden otorgar recompensas como incentivos y como parte de un plan de comportamiento.

**Trate de no poner la atención sobre los niños:** Los niños con TDAH pueden tener comportamientos disruptivos a veces debido a su hiperactividad o impulsividad. En lugar de llamar la atención de los demás hacia el niño y causar posible vergüenza o mayor frustración para el niño, trate de proporcionar advertencias o señales no verbales.



**Comunicar:** Los padres y maestros deben comunicarse con frecuencia. Mantenga un cuaderno que pueda transferir entre el hogar y la escuela para que los padres y maestros puedan comunicarse sobre metas, comportamientos o próximos proyectos.



**Área de trabajo:** Asegúrese de que el escritorio del niño esté lo más limpio posible. Tenga solo los libros y herramientas necesarios para cada tarea en el escritorio a la vez. Desorden = distracción.

**Asientos en el aula:** Proporcione al niño el asiento que sea mejor para él. Si el niño no presta atención y se distrae fácilmente, sentarse en la parte delantera del aula reduce la cantidad de distracción y pone al niño cerca del profesor. Si el niño tiene un comportamiento más hiperactivo, sentarse en la parte trasera del aula puede permitirle levantarse y tomar descansos para moverse según lo permita el maestro. Además, trate de colocar el asiento del niño lejos de una puerta que conduce al pasillo o cerca de una ventana. Esto reducirá la distracción. Se pueden proporcionar asientos especiales para los exámenes.



**En casa:** Proporcione al niño un área para que complete sus tareas escolares. Haga que esta área sea lo más silenciosa posible para que no haya distracciones (televisión, hermanos, ventanas, etc.). La música tranquila o incluso un ventilador pueden ser útiles para proporcionar ruido de fondo para ahogar cualquier sonido que distraiga.



**Metas:** Divida las tareas grandes en tareas pequeñas para que parezcan más manejables y no sean abrumadoras. Tenga un plan y establezca un cronograma. Táchelas a medida que avanza.

**Descansos:** Los niños con TDAH tienen dificultad para concentrarse durante largos períodos de tiempo, especialmente en temas que no les interesan mucho. También pueden necesitar descansos de movimiento frecuentes si experimentan hiperactividad. Ya sea en el aula o en casa haciendo la tarea, los descansos proporcionan a los niños tiempo para liberar el estrés y recuperarse. Proporcione descansos con frecuencia para que los niños sean más productivos durante un período de tiempo más corto. En el aula, desarrolle un plan sobre cómo el niño puede indicar al maestro si necesita un descanso de movimiento.



**Habilidades de aprendizaje:** Enseñe a los niños trucos para ayudar con su memoria, como reglas mnemotécnicas, rimas, tarjetas didácticas, etc. También use habilidades de estudio como subrayar y delinear mientras lee y toma notas.



**Organización:** La organización causa que los niños sean más productivos. Aquí hay varias opciones: carpetas codificadas por colores, tener carpetas para la tarea que debe hacerse y se ha completado, hacer listas de verificación, publicar cronogramas, etc. También instruya al niño que mantenga sus pertenencias en el mismo lugar. Cuando termine de usar algo, indíquele que lo ponga en su lugar para que lo encuentre fácilmente la próxima vez que necesite usarlo.



**Compañero de tarea:** Permita que su hijo elija a un compañero de su clase que sea responsable y esté dispuesto a ayudar. De esta manera, si su hijo olvida una tarea o necesita ayuda para seguir instrucciones, puede llamar a su compañero de tarea para obtener ayuda.



**Usar temporizadores para ayudar al niño a monitorearse:** Esto ayudará a permitir que el niño vea cuánto tiempo tiene para completar una tarea, como prepararse por la mañana, cenar o completar su tarea escolar. Los temporizadores también se pueden usar para permitir que los niños trabajen en una tarea durante un período de tiempo asignado y luego tomen un descanso.



**Planificar con anticipación:** Prepárese para las próximas tareas y actividades. Si su hijo tiene problemas para prepararse por la mañana, pídale que prepare la ropa la noche anterior. Si su hijo se olvida de recordar cosas antes de ir a la escuela, publique recordatorios para su hijo o haga que prepare la mochila la noche anterior.



**Poner la responsabilidad en los niños:** Siempre puede ayudar y apoyar a su hijo, pero hágalo de una manera que le permita ser responsable de estar preparado y realizar sus tareas. Esto no solo les enseña independencia y un sentido de responsabilidad, sino que también puede enseñarles a estar orgullosos de sus logros.

**Preguntar al niño qué le ayudará:** A menudo, los niños saben cómo aprenden mejor y pueden tener ideas creativas sobre cómo abordar un problema.