

# **FOLLETO 9:**

## **MANERAS DE MOVERSE EN LA ESCUELA**

### **Muévete de forma que nadie se dé cuenta**

Puedes golpetear los dedos o girar los pulgares debajo de tu escritorio para no hacer ruido. Tu profesor puede incluso dejarte sostener una pelota antiestrés u otra cosa que no haga ruido. Intenta estirarte ocasionalmente.

### **Ofrécete como voluntario**

Siempre puedes ofrecerte como voluntario para ayudar a repartir papeles, recoger libros o llevar algo a la oficina. Esto te ayudará a levantarte de tu asiento para que puedas moverte.

### **Tómate un descanso**

Hazle saber a su maestro que tienes TDAH y necesitas moverte más que otros niños. Tus padres pueden ayudarte con esto. Haz un plan con tu maestro para que cuando necesites moverte, le muestres una señal para que puedas levantarte y caminar hacia la fuente de agua o moverte por el aula.

### **Fuera de la clase**

Asegúrate de moverte mucho cuando tengas permiso. Hazlo durante el almuerzo, el recreo y la clase de gimnasia. También puedes practicar deportes o jugar con amigos después de la escuela para gastar algo de energía.