

8 FORMAS FÁCILES

USTED PUEDE APOYAR A SU HIJO CON ADHD

La elaboración de normas normales y las rutinas domésticas pueden llegar a ser casi imposibles, dependiendo del tipo y la gravedad de los síntomas de su hijo, por lo que deberá adoptar diferentes enfoques. Los padres deben aceptar el hecho de que los niños con TDAH tienen cerebros funcionalmente diferentes de los de otros niños. Si bien los niños con ADHD aún pueden aprender lo que es aceptable y lo que no lo es, su trastorno los hace más propensos al comportamiento impulsivo. Adapted from: Healthline.com

CREAR ESTRUCTURA

Haga una rutina para su hijo y apéguese a ella todos los días. Establezca rituales en torno a las comidas, la tarea, la hora de jugar y la hora de acostarse. Las tareas diarias simples, como hacer que su hijo se desn cuenta de la ropa para el día siguiente, pueden proporcionar una estructura esencial.

DIVIDA LAS TAREAS EN PEDAZOS MANEJABLES

Trate de usar un calendario de pared grande para ayudar a recordarle a un niño sus deberes. Las tareas y tareas de codificación por colores pueden evitar que su hijo se sienta abrumado con las tareas cotidianas y las tareas escolares. Incluso las rutinas matutinas deben dividirse en tareas discretas.

SIMPLIFIQUE Y ORGANICE LA VIDA DE SU HIJO

Cree un espacio especial y tranquilo para que su hijo lea, haga la tarea y tome un descanso del caos de la vida cotidiana. Mantenga su hogar limpio y organizado para que su hijo sepa a dónde va todo. Esto ayuda a reducir las distracciones innecesarias.

FOMENTA EL PENSAMIENTO EN VOZ ALTA

Los niños con ADHD pueden carecer de autocontrol. Esto hace que hablen y actúen antes de pensar. Pídale a su hijo que verbalice sus pensamientos y razonamientos cuando surja la necesidad de actuar. Es importante comprender el proceso de pensamiento de su hijo para ayudarlo a frenar los comportamientos impulsivos.

Otra forma de controlar el impulso de hablar antes de pensar es enseñarle a su hijo cómo hacer una pausa un momento antes de hablar o responder. Fomente respuestas más reflexivas ayudando a su hijo con las tareas y haciendo preguntas interactivas sobre un programa o libro favorito.

PROMOVER LA ESPERA

Los estudiantes con ADHD pueden distraerse tan fácilmente con ruidos, transeúntes o sus propios pensamientos que a menudo se pierden información vital del aula. Ayudar a los niños que se distraen fácilmente implica la colocación física, el aumento del movimiento y la ruptura de largos tramos de trabajo en trozos más cortos.

1. Siéntese el niño con ADHD lejos de puertas y ventanas. Coloque a las mascotas en otra habitación o en una esquina mientras el estudiante está trabajando.
2. Alterne las actividades sentadas con aquellas que permiten que el niño mueva su cuerpo por la habitación. Siempre que sea posible, incorpore el movimiento físico en las lecciones.
3. Anote la información importante donde el niño pueda leerla fácilmente y haga referencia a ella. Recuérdele al alumno dónde se encuentra la información.
4. Divida las tareas grandes en otras más pequeñas y permita que los niños se rompan con frecuencia.

SUGERENCIAS PARA AYUDAR EN EL AULA

Los niños con ADHD pueden actuar antes de pensar:

1. **Asegúrese de que un plan de comportamiento escrito esté cerca del estudiante.**
2. **Dar consecuencias inmediatamente después del mal comportamiento.** Sea específico en su explicación, asegurándose de que el niño sepa cómo se portó mal.
3. **Reconoce el buen comportamiento en voz alta.** Escriba el horario del día en la pizarra. Los niños con problemas de impulso pueden ganar una sensación de control y sentirse más tranquilos cuando saben qué esperar.

MANEJO DE LA IMPULSIVIDAD

GESTIÓN DE LA HIPERACTIVIDAD

1. **Pídales a los niños con ADHD que hagan un recado o completen una tarea por usted, incluso si solo significa caminar por la habitación para afilar lápices o guardar los platos.**
2. **Anime a un niño con ADHD a practicar un deporte, o al menos a correr antes y después de la escuela, y asegúrese de que el niño nunca se pierda el recreo o la educación física.**
3. **Proporcione una pelota de estrés, un pequeño juego u otro objeto para que el niño lo apriete o juegue discretamente en su asiento.**