

Consejos para las tareas en el hogar en relación con el ADHD

Hacer la tarea es un problema frecuente para los niños con ADHD. Para lograrlo, los padres deberán **PARTICIPAR ACTIVAMENTE**. Aquí hay una lista de consejos útiles.

- Establezca un lugar y una hora habituales para que su hijo haga la tarea.
- Pídale que haga la tarea temprano, de modo que la medicación todavía esté haciendo efecto.
- Retire las cosas que desvíen la atención de la tarea (televisión, objetos, mascotas). A veces los niños con ADHD estudian mejor con música de fondo. Elija música sin letra, como música clásica.
- Divida la tarea en partes más pequeñas. Coloque solo una parte a la vez en frente de su hijo. Los niños con ADHD dirán "¡Nunca podré hacer todo esto!". Si el niño solo ve una sección del trabajo a la vez, se puede evitar que se sienta frustrado antes de siquiera haber empezado.
- Ayúdelo a comenzar. Lean las instrucciones y respondan algunas preguntas juntos. Quédese a observar cómo su hijo responde una pregunta solo. Luego déjelo trabajar solo. Deberá quedarse cerca o controlarlo para ver si continúa trabajando.
- Use un temporizador de cocina. Programe el temporizador para que suene dentro de 10 o 15 minutos y pídale a su hijo que trabaje sin parar hasta que lo escuche. Cuando suene el temporizador, permítale tomar un pequeño descanso para que beba o coma algo. Luego vuelva a programar el temporizador para que suene entre 10 y 15 minutos después.
- Si el niño se apura para hacer la tarea, ayúdelo a hacerlo más despacio. Para eso también puede programar un temporizador para que suene a los 10 o 15 minutos. Dígale a su hijo que use todo el tiempo del reloj para asegurarse de hacer la mejor caligrafía o hallar la mejor respuesta.
- Ayude a su hijo a estudiar para los exámenes. Pídale que repase lo que le preguntarán en el examen. Luego hágale preguntas sobre lo que estudió. Simule que están participando en un programa de juegos en televisión. Los niños con ADHD suelen estudiar mejor cuando parece que están jugando. Con los niños más pequeños, se pueden utilizar tarjetas para practicar aptitudes matemáticas o de ortografía. Los niños pueden hacer sus propias tarjetas con trozos de papel.
- Ayude a su hijo a completar los proyectos más grandes. Lea la descripción del proyecto. Ayude a su hijo a dividir el proyecto en secciones más pequeñas. Escriba las secciones más pequeñas en un calendario o en el cuaderno de tareas de su hijo. Complete las secciones más pequeñas como si fuera una tarea regular.
- Asegúrese de que su hijo guarde la tarea terminada en la mochila. Los niños con ADHD suelen ser olvidadizos.

Compilado de las siguientes fuentes:

www.mentalhealthamerica.net/go/information/get-info

www.nimh.nih.gov/health/index.shtml