

Estrategias para los síntomas de ADHD

Falta de atención

- **Utilice un temporizador** – Active un temporizador en 15 minutos o menos para ayudarlos a enfocarse. Diga “Intenta resolver la mayor cantidad de problemas de matemáticas que puedas en 3 minutos. En sus marcas, listos, ¡ya!”(no es una buena idea para chicos muy nerviosos)
- **Convierta cualquier tarea en un juego**– Para limpiar un dormitorio o área de juegos, haga un “5 minutos de recolección”. Pídale al niño que recoja todo lo que esté fuera de lugar y lo ordene en pilas. Después de 5 minutos, ponga los artículos en el lugar que les corresponde.
- **Desglose las tareas grandes en partes pequeñas**
- **Haga conteos regresivos cuando sea la hora de detener una actividad divertida**– Diga “Tienes 5 minutos más para jugar con eso”. A los pocos minutos diga “Tienes 2 minutos más para jugar”. Ayuda a evitar los berrinches.

Organización

- **Utilice un código de colores para organizar**– Por ejemplo, los artículos que tienen que ver con matemáticas son azules (compás, cubierta de libro, carpeta, etc.). Lo de inglés es rojo, etc.
- **Utilice recipientes de plástico**
- **Utilice recipientes abiertos**– Sin tapa, los artículos pueden guardarse fácilmente
- **Agrupe las cosas**
- **Guarde las cosas donde se las utiliza**– si habitualmente se desviste a los pies de la cama, coloque la cesta a los pies de la cama
- **Cree rutinas**

Hiperactividad/Impulsividad

- **Involucre al niño en actividades estructuradas**– Las actividades individuales pueden ser la mejor opción, tales como gimnasia, karate, correr a campo traviesa, lucha, natación, lecciones de piano, pintura, etc.
- **Actividades tranquilas antes de ir a la cama**– Evitar la TV y la computadora, que pueden ser demasiado estimulantes. Aliente la lectura, música suave, el dibujo para relajarse
- **Haga juegos en el hogar que requieran una conducta calmada**– Palitos chinos, Memotest, Jenga, Operación, Mamá, ¿puedo?, Simón dice, juegos de naipes, etc.

(continúa en la página siguiente)

Escuela

- **Manténgalos encarrilados**– Ayude a su hijo a preparar el libro de tareas (tome las ideas de la sección Organización)
- **Los padres deben ayudar a preparar la carpeta de la escuela**– monitorearla diariamente
- **Controle las notas**–Enseñe a los niños más grandes a “promediar” sus notas. No cumplir con las tareas sí hace una diferencia.
- **Forje una alianza con el maestro**– Pida un plan 504 o pruebas si el aprendizaje es un problema
- **Organice las pertenencias por la noche**– Deje la ropa preparada, la mochila cerca de la puerta, firme permisos, etc. Las mañanas pueden ser caóticas
- **Llame a la línea de tareas para el hogar** o encuentre un compañero de estudios a quien llamar

Fuente:

Teenagers with ADD: A Parent's Guide, Chris A. Zeigler Dendy, Woodbine House, 1995.: