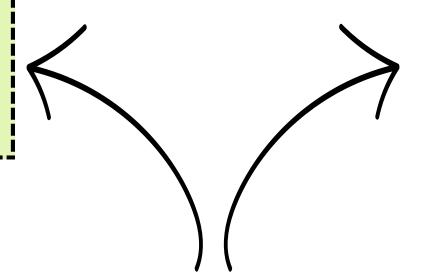
#### **REFUERZO POSITIVO**

• Elogia sus logros, incluso los pequeños, para aumentar su autoestima.

 Usar frases específicas: en lugar de decir "iBien hecho", prueba "Me encanta cómo organizaste hoy tus materiales!".



#### **EVITA CASTIGOS EXCESIVOS**

2

- Enfócate en consecuencias lógicas y soluciones en lugar de castigos severos.
- Por ejemplo: si olvidan algo importante, ayúdales a idear cómo evitar que sucede nuevamente.

### **ESTABLECE EXPECTATIVAS CLARAS Y SIMPLES**

3 cor

• Da instrucciones breves, una por una, para evitar confusiones.

• Asegúrate de que las comprenden pidiéndoles que las repitan.

**ESTRATEGIAS** 

PARA PADRES





- Establece horarios fijos para levantarse, comer, hacer las tarea, dormir...
- Usar gráficos visuales o tableros con imágenes para mostrar la rutinas.

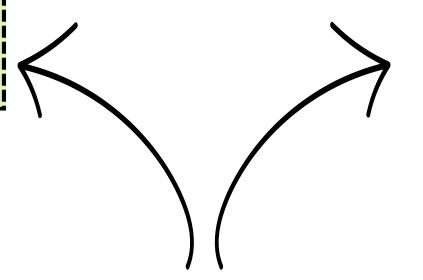
# ESTABLECE UN ESPACIO DE TRABAJO LIBRE DE DISTRACCIONES

- Elimina objetos innecesarios del escritorio y reduce | el ruido ambiental y visual.
- Usar herramientas como cajas o carpetas para mantener organizados los útiles escolares.

organizados los útiles escolares.

### PRACTICAR LA PACIENCIA

• Entiende que sus comportamientos no siempre es intencional. Tomarte un momento para **respirar** antes de reaccionar puede evitar conflictos.



#### **FOMENTA EL TIEMPO DE CALIDAD**

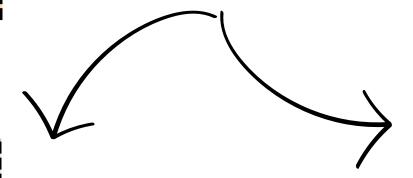
 Dedica tiempo exclusivo para actividades relajantes juntos, como leer, dibujar o pasear. Esto fortalece su relación y reduce tensiones.

# AYÚDALES A IDENTIFICAR Y EXPRESAR EMOCIONES

- Usa un cuadro de emociones o dibujos para enseñarles a identificar cómo se sienten.
  - Enséñales frases simples para comunicar emociones: "Estoy frustrado porque..."

# ESTRATEGIAS

PARA PADRES



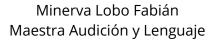
# UTILIZA RECORDATORIOS VISUALES Y TECNOLÓGICOS

4

- Usa alarmas, post-its o app para ayudarles a recordar tareas.
- Anima a tu hijo/a a verificar sus listas de tareas para que aprendan a autorregularse.

## **DÉJALES TOMAR DECISIONES**

• Ofrece opciones limitadas, como: "¿Quieres empezar con la asignatura que más te gusta? Esto les da control dentro de un marco estructurado.



# **ENSÉÑALES HABILIDADES ORGANIZATIVAS**

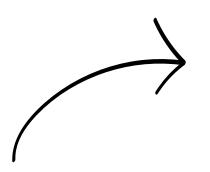


- Ayúdales a planificar sus tareas escolares con calendarios o agendas.
- Muéstrales cómo preparar su mochila o ropa la noche anterior.

# COMUNICACIÓN CON LOS MAESTROS

1

- Informa a los profesores sobre las estrategias que funcionan o no en casa.
- Trabaja en conjunto para implementar adaptaciones, como más tiempo en exámenes o un lugar tranquilo para estudiar



# ESTRATEGIAS

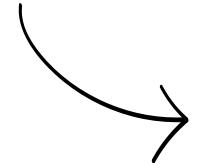
PARA PADRES



## **BUSCA APOYO PROFESIONAL**

2

• Considera trabajar con terapeutas ocupacionales, psicólogos o pedagogos especializados en TDAH para un enfoque integral.



## **INFÓRMATE SOBRE EL TDAH**

• Asiste a talleres, lee libros o participa en grupos de apoyo para padres para entender mejor cómo ayudar a tu hijo/a