

REFUERZO POSITIVO

1

- **Elogia sus logros**, incluso los pequeños, para aumentar su autoestima.
- Usar **frases específicas**: en lugar de decir "¡Bien 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

- Da **instrucciones breves**, una por una, para evitar confusiones.
- **Asegúrate** de que las comprenden pidiéndoles que las repitan.

ESTRATEGIAS

PARA PADRES

CREA RUTINAS ESTRUCTURADAS

4

- 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

5

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

PRACTICAR LA PACIENCIA

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

FOMENTA EL TIEMPO DE CALIDAD

- 2 • 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

- 3 • 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

- 5 • 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

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

ESTRATEGIAS

PARA PADRES

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

BUSCA APOYO PROFESIONAL

2

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

INFÓRMATE SOBRE EL TDAH

3

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