

# Consejos para los padres de un niño con Trastorno de Déficit de Atención (TDAH)

Estos ejemplos que pueden ayudar con la conducta de su hijo:

**Cree una rutina.** Trate de seguir el mismo horario de actividades todos los días, desde el momento en que se despierta hasta el momento de irse a dormir.

**Organícese.** Anime a su hijo a colocar la mochila de la escuela, la ropa y los juguetes en el mismo lugar todos los días; de este modo, será menos probable que el niño los pierda.

**Controle las distracciones.** Apague la televisión, limite el ruido y proporcione un espacio de trabajo limpio cuando su hijo esté haciendo la tarea escolar. Algunos niños con TDAH aprenden bien si están en movimiento o escuchando música de fondo. Observe a su hijo y vea qué funciona.



**Limite las opciones.** Ofrezca pocas opciones para elegir de modo que su hijo no se sienta abrumado ni sobrestimulado. Por ejemplo, ofrézcale elegir entre este conjunto de ropa o el otro, esta comida o la otra, o este juguete o el otro.



**Sea claro y específico cuando hable con su hijo.** Hágale saber que lo está escuchando mediante una descripción de lo que su hijo dijo. Dé indicaciones claras y breves cuando el niño tenga que hacer algo.

**Ayude a su hijo a planificar.** Divida las tareas complicadas en pasos más simples y cortos. Para las tareas largas, comenzar con tiempo y hacer pausas puede ayudar a limitar el estrés.



**Utilice metas y reconocimiento u otra recompensa.** Utilice una tabla para enumerar las metas y registrar las conductas positivas, luego hágale saber a su hijo que lo hizo bien diciéndoselo o recompensándolo de otra manera. Asegúrese de que las metas sean realistas, ¡los pasos pequeños son importantes!

**Imponga disciplina de forma eficaz.** En lugar de alzar la voz o pegarle a su hijo, use tiempo fuera o quítele privilegios como consecuencia de comportamientos inapropiados.

**Cree oportunidades positivas.** Hay ciertas situaciones que a los niños con TDAH les pueden resultar estresantes. Descubrir qué es lo que su hijo hace bien y animarlo a hacerlo (ya sea en la escuela, deportes, arte, música o juegos) puede ayudar a crear experiencias positivas.



**Proporcione un estilo de vida saludable.**

Es importante ofrecer comida nutritiva, asegurarse de que el niño haga mucha actividad física y de que duerma lo suficiente; estas cosas pueden ayudar a evitar que los síntomas de TDAH empeoren.

DR RACHAEL  
MENTAL

