

TDAH en casa: pautas para las familias

Niñas y niños con TDAH (o con dificultades de atención) suelen necesitar más ayuda para organizarse, empezar las tareas y terminarlas. No es falta de ganas: les cuesta más. Estas pautas ayudan a que el día a día sea más fácil para toda la familia.

1. Rutinas fijas y a la vista

Haced siempre las cosas en el mismo orden y a la misma hora. Poned la rutina en un cartel con dibujos (mañana, noche, deberes) y que tache cada paso.

2. Instrucciones cortas, de una en una

Acercaos, miradle a los ojos y decid una sola cosa: «Ponte los zapatos». Cuando la haga, la siguiente. Pedidle que os la repita.

3. Anticipad los cambios

Avisad antes de lo que va a pasar («en 5 minutos apagamos la tele») y de los cambios de planes. Las tarjetas «Primero… después…» ayudan.

4. Un sitio para los deberes

Siempre el mismo lugar, con la mesa despejada, sin pantallas ni ruido y con todo el material antes de empezar.

5. Ratos cortos y descansos

Mejor varios ratos cortos (10-15 minutos) con un descanso de movimiento entre ellos que una tarde entera seguida.

6. Reforzad lo que hace bien

Decid en concreto lo que ha hecho bien («has recogido la mesa tú solo»). Un registro con estrellas y un premio pequeño pactado motiva más que los castigos.

7. Calma ante el enfado

Si hay una rabieta, primero calma (respirar, un rincón tranquilo) y después hablar. Habladle en voz baja y con frases cortas.

8. Sueño, comida y movimiento

Horarios de sueño regulares, pantallas fuera antes de dormir y mucho juego al aire libre ayudan a la atención.

9. Cuidaos también vosotros

Es normal sentirse cansado. Celebrad los avances pequeños y pedid ayuda cuando haga falta.

Hablad con el tutor o la tutora y con el equipo de orientación: podéis pactar las mismas rutinas en casa y en el cole. Esta guía no sustituye la valoración ni el consejo de los profesionales.

Material para imprimir gratis en fichasadaptadas.com/familias-tdah: carteles de rutinas, tarjetas «Primero… después…», registro de estrellas y plan de deberes.