

# **Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH): Intervenciones para Padres**

## **CREA UNA LISTA SIMPLE DE REGLAS**

Concéntrate en los comportamientos más importantes, creando una lista corta y sencilla de reglas. Deja las cosas pequeñas a un lado. Si tu hijo/a termina su tarea y sus quehaceres de la casa pero se le olvida un plato sucio, concéntrate en lo que hizo bien en vez de en el error. Ser perfecto es una expectativa irrealista.

## **USA ELOGIO**

Elogia a tu hijo/a por buen comportamiento que te gustaría que continuara haciendo. Decirle “buen trabajo” o darle una sonrisa significará mucho para él/ella. Si se te hace difícil encontrar comportamiento/acciones para elogiar, recompensa a tu hijo/a por periodos largos de tiempo en los cuales no se meta en problemas.

## **CREA UN SISTEMA DE RECOMPENSAS**

Las recompensas son más efectivas para motivar a un niño/a a cambiar su comportamiento que los castigos. Un sistema de recompensa puede ser tan simple como dar un vale/ficha por cada día de la semana cuando un buen comportamiento haya sido completado, el cual puede ser después intercambiado por un premio. Habla con tu hijo/a para saber que premios le gustaría, y cuantas fichas va a costar.

## **HORA DE TAREA**

Separa tiempo para que tu hijo/a haga su tarea todos los días después de la escuela. Si no hay tarea un día, pueden utilizar el tiempo para estudiar o leer. Esta rutina reduce la posibilidad de que tu hijo/a se le vaya a olvidar o evite hacer la tarea. Adicionalmente, tener tiempo designado para la tarea reduce que tu hijo/a se apresure a terminar.

## **ESTABLECER UNA ESTRUCTURA**

Niños con TDAH hacen su mejor esfuerzo cuando saben que esperar. Establece una rutina para la tarea, las comidas, juegos, hora de dormir, y alistarse para la escuela. Por ejemplo, tu hijo/a aprenderá a lavarse los dientes a una hora en específico, tomar un vaso con agua, y alistar su ropa para el día siguiente. Puedes utilizar un sistema de recompensas para establecer estas rutinas.

## **USA CONSECUENCIAS/CASTIGOS DE MANERA EFECTIVA**

Los castigos deben de ser explicados con anticipación, deben de ocurrir de inmediato siguiendo el comportamiento no deseado, y tú como padre debes de siempre imponer las consecuencias explicadas anteriormente. Tiempos fuera y el remover privilegios pueden ser castigos efectivos. Ten cuidado de no castigar de más – tu hijo/a no recordará porque fue castigado después de 2 semanas, y tú no tendrás ventaja si tu hijo/a no tiene nada que perder.