

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 termina 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 por buen comportamiento que te gustaría que continuara haciendo. Decirle “buen trabajo” o darle una sonrisa significará mucho para él. También recompensa a tu hijo 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 cambiar su comportamiento que los castigos. Un sistema de recompensa puede ser tan simple como dar una ficha por cada día cuando un buen comportamiento haya sido completado, el cual puede ser después intercambiado por un premio. Habla con tu hijo para saber que premios le gustaría y cuantas fichas cuesta.

Hora de tarea.

Separa tiempo para que tu hijo haga su tarea todos los días después de la escuela. Esta rutina reduce la posibilidad de que tu hijo se le vaya a olvidar hacer la tarea. Adicionalmente, este tiempo designado reduce que tu hijo se apresure a terminar.

Establecer una estructura.

Niños con TDAH hacen su mejor esfuerzo cuando saben qué esperar. Establece una rutina para la tarea, las comidas, hora de dormir, y alistarse para la escuela. Por ejemplo, tu hijo aprenderá a lavarse los dientes a una hora en específico y alistar su ropa para el día siguiente.

Usa consecuencias/castigos de manera efectiva.

Las consecuencias deben ser explicados con anticipación y ocurrir justo después del comportamiento no deseado. Tiempos fuera y el remover privilegios pueden ser efectivos. Ten cuidado de no castigar de más – tu hijo no recordará porque fue castigado después de 2 semanas.