



COLEGIO
SAN CARLOS
QUILICURA

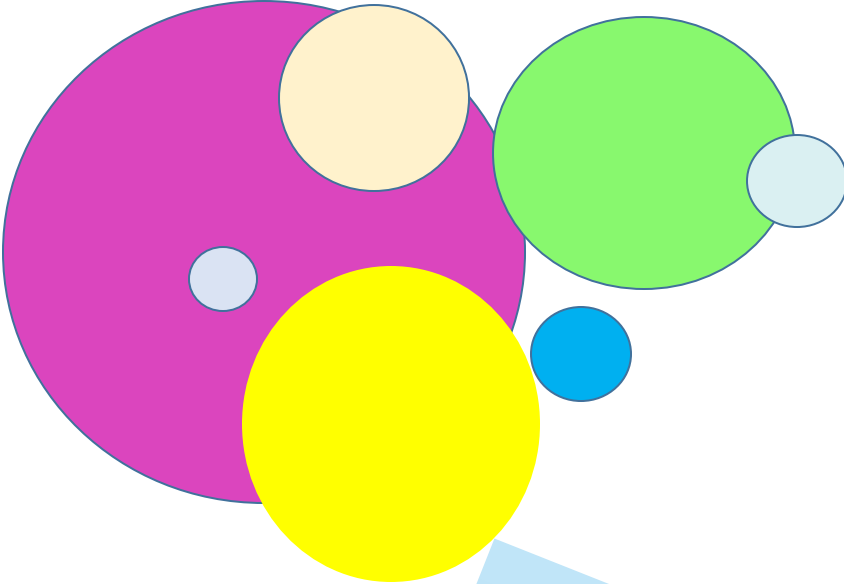
Como ayudo a mi hijo/a con Trastorno déficit atencional con o sin hiperactividad en casa
“En esta cuarentena”



Establecer rutinas y normas en el hogar

Crear rutinas para las actividades que realiza durante el día, como por ejemplo:

- La hora de levantarse y acostarse
- La hora de comer
- La hora de estudiar
- La hora del baño
- La hora de jugar
- La hora de la tecnología
- La hora de estar en familia etc.



Hacer los deberes escolares en un tiempo establecido con su hijo/a

Realizar las tareas diariamente a la misma hora, no mas de 30 minutos, para mantener la concentración de su hijo/a, con intervalos de descanso de 20 minutos. Tener una zona de estudio establecida en el hogar, donde se encuentren disponibles los materiales necesarios, para realizar la actividad académica , evitando distracciones, sin ruido, con buena iluminación, ventilación y calefacción .



Juegos de mesa en familia

Utilizar juegos de mesa para estimular respeto de turnos, seguimiento de instrucciones, atención, concentración, memoria de su hijo/a, como por ejemplo:

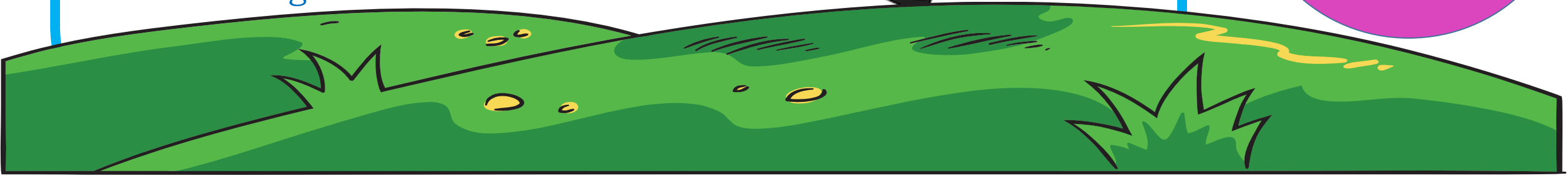
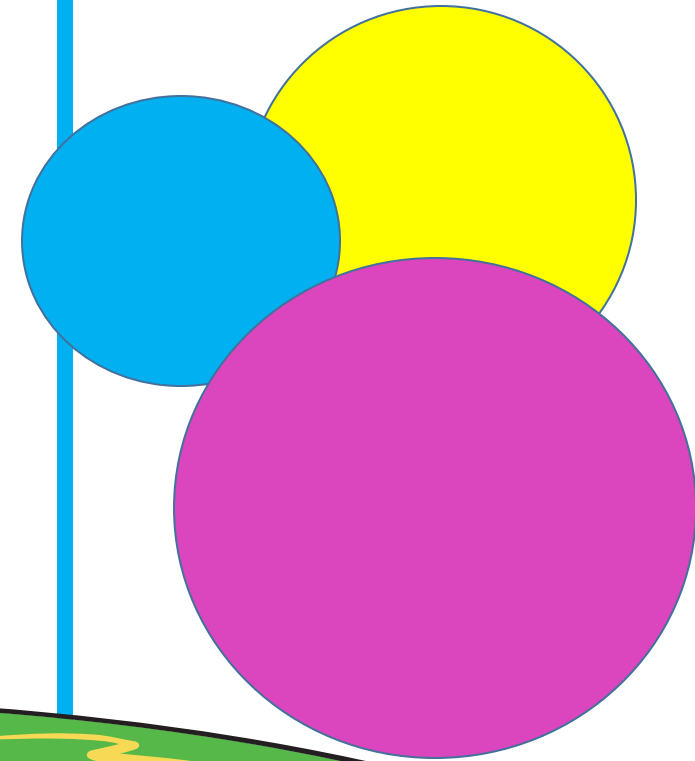
- Ludo
- Jenga
- Memorice
- Sudoku
- Dama
- Sopa detrás
- Crucigrama



Pasatiempo de creatividad de su hijo/a

Motivar a su hijo a realizar actividades que sean de interés personal, como por ejemplos:

- Pintar
- Dibujar
- Cocinar
- Origami
- Legos
- Modelar plastilina etc.
- Tocar algún instrumento musical





Yoga, meditación o actividad física con su hijo/a.

En caso de hiperactividad hacer una de estas actividades de manera online.

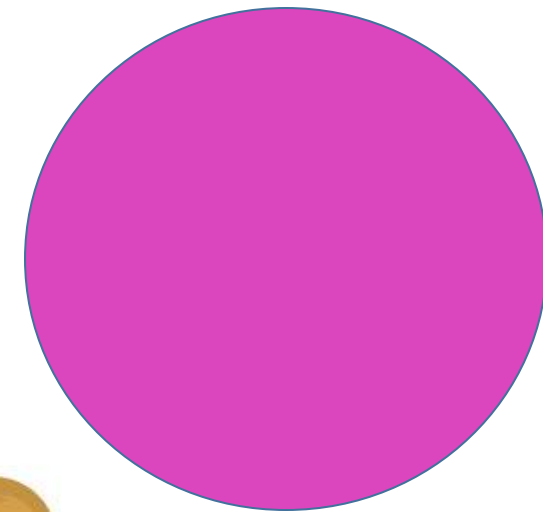
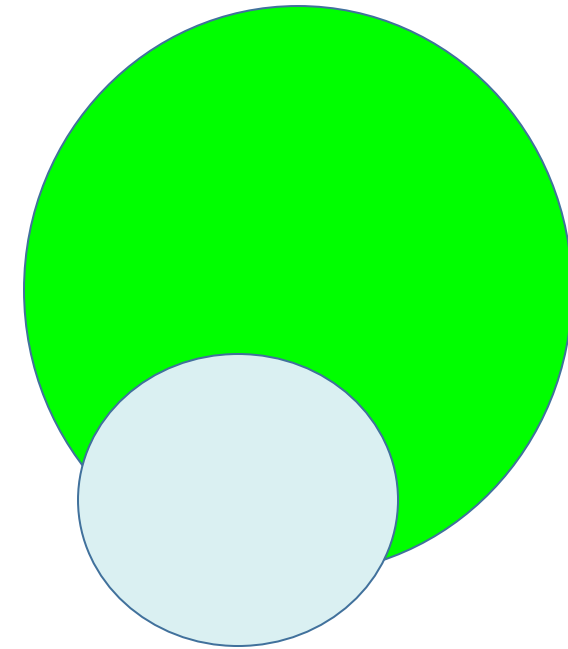
El mindfulness, yoga, meditación, esto ayudara a entrenar a su hijo/a en el reconocimiento de las emociones, aumentara la hormona de la felicidad y llevara a pensamientos positivos, mejorara la atención y lo mantendrá por periodos más prolongado en un estado de tranquilidad.



Cine en la casa

Ver películas en familia “Interesantes para su hijo/a”, para estimular el trabajo de las emociones, atención y memoria, realizando preguntas sobre la temática de la película, como por ejemplo:

- Personajes
- Ambiente (lugar de la historia)
- Idea principal (de que se trata película)
- Psicología de los personajes (pensamiento de los personajes)
- ¿Que emoción provoco la película en su hijo? etc.



Trabajar la autonomía de su hijo/a

Ayudar a las actividades del hogar de manera diaria, para crear hábito de autonomía, como por ejemplo:

- Tender su cama
- Recoger sus juguetes
- Guardar su ropa
- Darle comida a la mascota
- Poner la mesa
- Asear su pieza
- Revisar sus tareas



Trabajar tiempo de espera de su hijo/a

Primeramente con el ejemplo, y trabajar esto la mayor parte del tiempo con las actividades cotidianas del hogar, como por ejemplos:

- Esperar la tv
- Esperar baño
- Esperar diversos turnos, en juegos, en conversaciones, en solicitudes personales.



Establecer horario para el uso de la tecnología en el hogar.

Es recomendable que el uso sea controlado máximo 2 horas al día, ya su hijo/ reduce su paciencia y autocontrol frente a diversos aparatos tecnológicos.

