

# 10 PAUTAS PARA AYUDAR A NIÑOS Y NIÑAS CON TDAH

Como educadores, podemos contribuir a mejorar el desarrollo de niños y niñas con Trastornos por Déficit de Atención e Hiperactividad. Proponemos una serie de métodos útiles:



- Pide que te repitan las instrucciones



- Anota en una libreta aquello que necesites recordar y llévala contigo



- Escribe notas recordatorias y colócala en lugares visibles (frigorífico, espejo, armario)



- No hagas varias cosas a la vez

- Divide las tareas en pequeños grupos



- Fija una fecha o una hora límite para cada tarea y asegúrate de que las terminas

- Trabaja en un lugar silencioso

- Elabora un calendario, crea una rutina diaria y utiliza alarmas (despertador, móvil)

- Cuando trabajes, haz pequeños descansos

- Haz ejercicio, sigue una dieta equilibrada, duerme suficientes horas