

Consejos para padres sobre la tarea

Identificar dónde comienzan los problemas e identificar soluciones

- ¿Su hijo anota las tareas?
 - Si no lo hace, trabaje con la maestra de su hijo para que revise su planificador de tareas y se asegure de que las tenga antes de salir de clase.
- ¿Su hijo pierde su planificador de tareas?
 - Compre adicionales al comienzo del año escolar para poder sustituirlo rápidamente.
- ¿Su hijo se olvida de llevar a casa los materiales necesarios para hacer la tarea?
 - A menudo la escuela puede proporcionar un juego de libros de texto adicional, si esto fuera un problema crónico. O tal vez valga la pena comprar libros de texto usados para tener un juego en casa y evitar conflictos sobre lo que se deja en la escuela.
 - Tenga reservas de cartulinas, carpetas, tarjetas para notas y demás materiales escolares comunes; así evitará las corridas por la noche para comprar cosas a último momento.
- ¿Su hijo tiene dificultad para empezar su tarea?
 - Vea los consejos que comienzan en la próxima columna.
- ¿Su hijo tiene problemas para mantenerse concentrado?
 - Vea los consejos que comienzan en la próxima columna.
- ¿Su hijo hace la tarea pero se olvida de entregarla?
 - Al final de la hora de la tarea, ayúdelo a organizar su cuaderno y su mochila, para que identifique fácilmente los trabajos que debe entregar.
 - Ponga la mochila cerca de la puerta del frente, lista para llevar por la mañana.
 - ¿Igual se olvida? Hable con la maestra sobre una ayuda adicional en la escuela para la entrega de la tarea.

Estrategias para ayudar a su hijo

- Asegúrese de que su hijo tenga el número de teléfono de al menos un alumno de cada una de sus clases para llamarlo en caso de necesitar aclarar alguna tarea. Muchas escuelas tienen una línea directa para tareas o un sitio de Internet donde revisar la tarea asignada. ¡Úselos!
- Implemente una rutina y programe la tarea para una hora y un lugar específicos. Elija un lugar tranquilo donde pueda controlar el nivel de esfuerzo. Cuanto más predecible y constante sea la hora de la tarea para un niño, más fácil será hacerla.
- Organice un lugar especial para hacer la tarea con su hijo. A algunos niños les gusta un entorno de pequeña oficina, con sus materiales.
- Ayude a su hijo a comenzar la tarea. Tal vez necesite ayudar al niño a dividir instrucciones complejas en pasos simples.
- Use un temporizador de cocina y haga que su hijo trabaje sistemáticamente por cortos períodos de tiempo. Elógielo y recompénselo por su esfuerzo y trabajo constantes durante esos períodos. Esto ayudará a disminuir la indecisión y le enseñará buenas técnicas de trabajo.
- Ayude a su hijo a comenzar trabajos a largo plazo dividiéndolos en pasos más pequeños. Programe cuándo se debe comenzar y terminar cada paso en el planificador de tareas. Comience de inmediato, para que el proyecto no se sienta como algo demasiado grande para completar.
- Elogie a su hijo cuando se esfuerce o complete una tarea.
- Considere usar un contrato o un sistema de fichas en el cual su hijo gana recompensas por terminar tareas.
- No haga la tarea de su hijo con él ni por él. Su trabajo es proporcionar la estructura y las opiniones, no hacer la tarea. Si siempre hace la tarea con su hijo, le impedirá aprender a trabajar con independencia. (Leer juntos puede ser muy útil, y es una excepción. Además, puede ser muy reconfortante para su hijo.)



- La última actividad de la hora de la tarea siempre debe ser ordenar el cuaderno y la mochila y organizar el material para poder encontrarlo fácilmente al día siguiente. Considere usar carpetas especiales para las tareas, o secciones codificadas por color. Descifre qué ayudará a su hijo a mantenerse organizado y hágalo a diario.
- Cree un área designada con una percha para la mochila junto a la puerta del frente, lista para llevar por la mañana.
- Cree una lista de verificación para que su hijo siga, mencionando lo que debe llevar a la escuela, y póngala junto a la puerta, lista para llevar.
- Si su hijo lleva a casa tareas de clase incompletas para terminar, reúname con la maestra para pedirle que estos problemas se atiendan en la escuela, con un plan de intervención conductual. Estas tareas compensatorias adicionales pueden hacer que el niño se sienta desbordado a la hora de hacer la tarea.
- Sepa cuándo pedir ayuda al médico. Póngase en contacto con su médico si su hijo está teniendo crisis periódicamente a la hora de hacer la tarea. Tal vez sea necesario volver a evaluar el momento de administración, la duración y el tipo de medicamento.
- Sepa cuándo conseguir un tutor. A veces, una persona neutral tendrá mucho más éxito que usted ayudando a su hijo a aprender cosas. Muchas escuelas tienen programas de tutoría de compañeros, que son gratis.

Pedir ayuda

- Sepa cuándo pedir ayuda a la maestra.
- Si su hijo pasa mucho más tiempo que los demás alumnos de su grado haciendo la tarea, tal vez necesite pedir algunas modificaciones en las tareas, como trabajos más cortos o fechas de entrega flexibles.

Adaptado del programa "Parent to Parent" (De padre a padre) de CHADD y de Rief S.: "The ADD/ADHD Book of Lists" (El libro de listas de TDA/TDAH). Ruth Hughes, PhD, y Beth A. Kaplanek, RN

Children and Adults with Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder (Niños y adultos con trastorno por déficit de atención con hiperactividad).

¿Necesita más información? Póngase en contacto con CHADD en www.chadd.org o en el Centro Nacional de Recursos de CHADD en www.help4adhd.org. CHADD

Las recomendaciones en esta publicación no indican un curso de tratamiento exclusivo ni sirven como estándar de atención médica. Las variaciones tal vez sean adecuadas, teniendo en cuenta las circunstancias individuales. Se incluye el documento original como parte de *Caring for Children With ADHD: A Resource Toolkit for Clinicians* (Atención de niños con TDAH: juego de recursos para profesionales de la salud), 2da edición. Copyright © 2012 de la Academia Americana de Pediatría. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación realizada a este documento, y en ningún caso será responsable de dichos cambios.

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



NICHQ
National Initiative for
Children's Healthcare Quality