

SUGERENCIAS PARA LA FAMILIA



RECOMENDACIONES PARA LA EJECUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Es importante que el niño no tenga distractores a la hora de realizar las tareas o actividades que se le solicita. Ambiente tranquilo y sin ruidos para no distraerse o incentivarse en algún juego (sin televisor, sin radio, sin juegos complementarios)

Se sugiere que el niño@ realice sus tareas SENTADO y con una postura adecuada a la silla y mesa, en un lugar especialmente habilitado para ello y con todos los materiales dispuestos en la mesa. La posición sedente, ayuda al niño@ a aumentar su nivel de concentración y alerta, evitar que realice las tareas en la cama o en el suelo. Incentivar y dar retroalimentación verbal positiva para que se pueda concentrar, si es necesario sentarse con el niño@ en la mesa.

Agúdelo a organizarse, es recomendable hacer una lista en conjunto con el niño@ de las tareas que debe realizar, los pasos a seguir y que materiales requiere. Se recomienda hacer la lista con incentivos como stickers, dibujos o frases como "tú puedes".

Si las actividades o tareas que debe realizar son de larga duración, se sugiere dividir los pasos con espacios de tiempo libre o de juego, por ejemplo: 20 minutos avanzando la tarea y 10 minutos para hacer un puzzle, dibujar o pintar. Luego debe retomar el siguiente paso por otros 20 minutos. Al iniciar las tareas, es importante recordar que trabajará por un tiempo determinado y después tendrá 10 minutos libres. **ES MUY IMPORTANTE RECORDAR ESTE SISTEMA AL INICIO Y SER LO MÁS FLEXIBLE POSIBLE.**

SUGERENCIAS PARA LA FAMILIA



RECOMENDACIONES PARA LA ORGANIZACIÓN DE LA CONDUCTA

Se sugiere elaborar una lista o agenda con el niñ@, donde incluya hábitos y rutinas para brindar mayor estructura en su diario vivir (alimentación, higiene, juego, tareas, hora de dormir). Mencionar la importancia de cumplir aquella lista y que pueda participar toda la familia.

Halagar y felicitar cuando realice algo positivo o cuando cumpla con los deberes, esto ayudará a su autoestima. Reconocer SIEMPRE las buenas conductas y felicitarlo para asegurar que lo vuelva a hacer, "que bien lo hiciste, te felicito".

"Negociar" el cumplimiento de las normas y límites, en forma positiva, por ejemplo: para la hora de acostarse "puedes jugar hasta las 09.00 hrs., después debes dormir, sino cumples esta regla, mañana no podrás jugar antes de dormir". Ser FIRME y CUMPLIR las rutinas y normas establecidas.

Deje claro que rechaza su CONDUCTA y no su persona. Es mejor decir "ordena tus cosas" que decir "eres un desordenado" o "termina tu tarea" a que "eres un flojo".

Expresar lo que usted siente. Por ejemplo: "me enoja que no ordenes tus juguetes", "me da pena que no cumplas con las reglas".

Reemplazar y usar refuerzos positivos, en vez de quitar o castigar. Por ejemplo, quitar el celular para hacer las tareas, el niñ@ relacionará que hacer la tarea es algo negativo porque le quitan algo que le gusta.

