



Como dar instrucciones efectivas a tu hijo con TDAH

Paso 1: Anticipa lo que tu esperas.

- Describe lo que quieres que el niño haga.
- Explica lo que el niño recibirá por hacer lo que tu le pediste.
- Establece las consecuencias (usualmente la pérdida de un privilegio) si el niño no hace lo que se le pidió.

Paso 2: Explica el comportamiento que tu quieres.

- Asegúrate de tener la atención del niño.
 - ❑ Acércate (alrededor de 4 pies).
 - ❑ Usa el nombre del niño.
 - ❑ Has contacto visual.
- Describe el comportamiento pedido claramente.
- Dile enfáticamente al niño que el comportamiento pedido debe de efectuarse ahora mismo, no después.
- Explica las razones por las cuales le pides que se comporte en cierta forma.
- Explícale que el comportamiento es demandado no solicitado.

Paso 3: Espera en silencio.

- Espera entre 5 a 10 segundos.
- Permanece cerca, pero no tanto y evita mirarlo en forma molesta.
- Si el niño pregunta algo razonable, contéstale.

Paso 4: Tan pronto como el niño se comportó como se le pidió, elógialo (elogio que funciona).

- Establece el comportamiento específico que tu aprecias.
- Usa un lenguaje corporal y tono de voz positivo.

Paso 5: Nota inmediatamente si el niño no se comporta de acuerdo a lo pedido y esperado.

- Regaña firmemente pero no grites.
- Has el regaño corto y claro.
- Establece las instrucciones nuevamente.
- Advierte nuevamente sobre las consecuencias.



Paso 6: Use tiempo afuera si es necesario.

- Detén las discusiones y gritos entre el niño y el adulto.
- Distancia al niño y al adulto por un momento durante una situación tensionante.

Paso 7: Si el niño se rehusa a efectuar el tiempo afuera, aplica una consecuencia de refuerzo inmediatamente.

- Las consecuencias deben ser lógicas y adecuadas para el niño, no muy severas.
- La consecuencia son usualmente la pérdida de un privilegio.

