

- **Disponga una rutina y un horario para las tareas (en un lugar y a una hora específica)** y apéguese al horario. No deje que su hijo(a) espere hasta la noche para hacer su tarea.
- **Limite las distracciones** en casa durante las horas de tarea (ejemplo: reduzca actividades, ruidos innecesarios y llamadas telefónicas; apague la televisión).
- **Ayude a su hijo a dividir su tarea en partes pequeñas o segmentos.** Así, le será más fácil hacerla.
- **Anímelo a empezar la tarea** (ejemplo: lean juntos las instrucciones, hagan ambos el primer ejercicio, observe cómo hace el siguiente). Luego, deje que prosiga por sí mismo.
- **Evalúelo y aconséjelo, pero sin hacer toda la tarea juntos.** Usted desea que su hijo(a) sea lo más independiente posible.
- **Felicítelo cuando haga su mayor esfuerzo por terminar bien la tarea.** Es conveniente señalarle sus errores y ayudarlo a corregirlos de manera solidaria y sin críticas.
- **No es su responsabilidad corregir todos los errores de la tarea** ni obligarlo a que la haga perfectamente.
- **Recuérdelo hacer la tarea y ofrézcale incentivos:** "Cuando termines tu tarea, podrás..."
- **Haga un pacto para darle un gran premio o mayores recompensas** para motivarlo a persistir en terminar sus tareas ("si no se te olvida ni haces tarde la tarea la próxima semana, te ganarás...").
- **Hágale saber al maestro(a) el nivel de frustración y de tolerancia de su hijo(a) en casa.** El maestro(a) necesita conocer el tiempo que le toma a su hijo(a) completar sus tareas y cómo usted lo está ayudando en casa.
- **Ayúdelo a prepararse para los exámenes.** Estudien juntos. Hágale pequeñas pruebas y en diferentes formas.
- **Si a su hijo(a) le cuesta trabajo leer, ayúdelo leyendo juntos o leyéndole usted a él (ella).**
- **Hagan la tarea por un tiempo y luego descansen.** No lo obligue a invertir tiempo excesivo e inapropiado. Si siente que ha trabajado lo suficiente, hágaselo saber a su maestro(a) adjuntando una nota a la tarea.
- Es común que los estudiantes con déficit de atención no entreguen la tarea finalizada. Es muy frustrante ver que su hijo luchó por hacer la tarea pero nunca recibe el crédito por ello. ¡Los papeles desaparecen misteriosamente de la faz de la tierra! **Asegúrese de que su tarea esté en su cuaderno o mochila.** Quizá debería acordar con el maestro(a) para que le recoja la tarea en cuanto llegue a la escuela.
- A muchos padres se les dificulta ayudar a sus hijos con las tareas de la escuela. **¡Considere contratar a un tutor!** Un(a) estudiante de secundaria sería ideal, si se ajusta a las necesidades de su hijo(a).
- **Asegúrese de tener en casa el teléfono de un compañero de clase,** al menos uno que sea responsable para poder llamarlo y verificar con él (ella) cuáles son las tareas asignadas.
- **Padres, la mayor batalla es hacer las angustiantes tareas de largo alcance** (ejemplo: reportes, proyectos). Ese tipo de tareas deberá vigilarlas especialmente. Solicite una lista de los requisitos, colóquela a la vista en casa y revísela con su hijo(a). Escriba la fecha de entrega en el calendario. Luego, divida el proyecto en fases y planifique los pasos que deberán seguir para completarlo. Luego, vayan a la biblioteca, reúnan material, comiencen a leer, hasta terminar el proyecto.

Adaptado de Rief S. *The ADD/ADHD Book of Lists*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers; 2002

La información contenida en esta publicación no debe usarse a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Éste podría recomendar variaciones en el tratamiento, según hechos y circunstancias individuales.

Derechos de Autor © 2005 Academia Americana de Pediatría, Universidad de North Carolina en Chapel Hill para su Centro de Mejoramiento del Cuidado de Salud Infantil de North Carolina y la Iniciativa Nacional en Favor de la Calidad del Cuidado de Salud Infantil.

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



NICHQ

National Initiative for Children's Healthcare Quality

